素肌美人馆 第2季

一本书让你
掌握美丽主动权……

美体瘦身魔法圣经

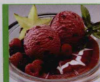
夏彬◎编著

告别臃肿身形，找回玲珑曲线

图文并茂，轻松开启蜕变之旅



不仅减重，更要美体



全方位均衡饮食



修身更塑身



让长久的轻灵曼妙变成可能

中国纺织出版社

◎了解发胖原因和易胖体质
◎培养有利于苗条的饮食习惯
◎搜罗不可错过的瘦身食物
◎简单有效的饮食减肥法
◎合理易坚持的饮食减肥计划
◎时尚瘦身运动
◎让脂肪加快燃烧
◎局部塑形全攻略
◎让自己渐入佳境
◎应对减肥瓶颈期
◎亲见美体塑身成效
◎减肥，不仅仅是对体重的控制
◎减肥是一种可持续发展的生活状态




ISBN 978-7-5064-7379-8
9 787506 473798 >
定价：29.80元

图书在版编目（CIP）数据

美体瘦身魔法圣经 / 夏彬编著 .—北京：中国纺织出版社，2012. 2

ISBN 978-7-5064-7379-8

Ⅰ . ①美…　Ⅱ . ①夏…　Ⅲ . ①减肥—基本知识
Ⅳ . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 042970 号

责任编辑：郭沫　　　　责任印制：刘强

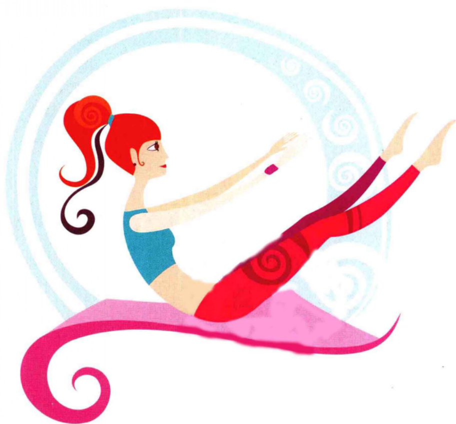
中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街 6 号　邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110　传真：010-64168231
http: //www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
天津市光明印务有限公司印刷　各地新华书店经销
2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：12
字数：119 千字　　定价：29. 80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

蜕变，由内而外


平衡、健康、美丽的身心，
能让我们更和谐地与自己相处

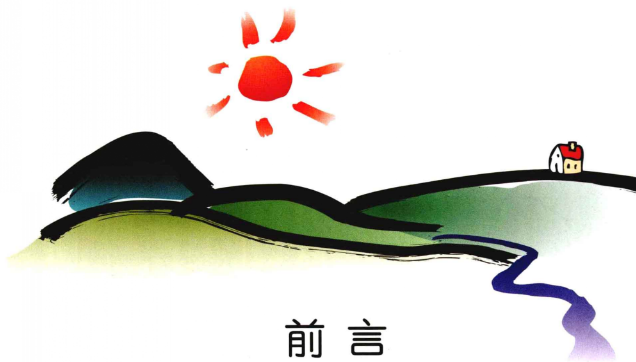
素肌美人馆·第2季



夏彬◎编著

美体瘦身 魔法圣经

中国纺织出版社



前 言

对于即将阅读这本书的读者，这里有一些真诚的感想要和大家分享。

肥胖，一直是困扰女性的一个比较大的麻烦。解决体重问题，远远比挑选一瓶与自身气质相配的香水要困难。有些女性已经尝试了几次减肥，但可能得到的都是失败的结果，甚至牺牲了宝贵的健康。

虽然我们的身体在减肥塑身，但其实这只是我们内在心灵活动的一个映射。从开始调整体形到阶段性的结束，我们的心灵都在进行着一种类似于告别和启程式的私密活动。

可以这样说，真正的减肥塑身是一种由内而外的蜕变，单纯专注于减重而不注意从生活态度上纠正错误，是无法真正拥有优雅美丽的身材的。

肥胖似乎已经成了所有人的八卦，从身边的人到不认识的人，评价美的主要标准之一，就是胖或不胖。大家都在避免肥胖，但是并没有多少人真正了解肥胖。女性无论身材几何，都在默默承受着肥胖给予的压力和“威胁”。

这里希望所有的女性都能重新思考为什么要减肥这个问题。

我们减肥塑身不是单纯为了能穿上剪裁精致的礼服，也不是为了博得先生或男友的欣赏，更不是为了傲视同性的失败与平凡。

其实答案很简单，平衡、健康、美丽的身心能让我们更和谐地与自己相处，关爱周围的人和帮助不认识的人。

虽然本书坚持以科学为依据，推荐正确的瘦身方法，但是仍然要提醒已经决定减肥塑身的女性朋友，请不要把减肥看成一件随便的事情，因为我们的身体同样属于那些爱我们的人。

希望本书介绍和推荐的瘦身方法，能让所有向往美丽优雅的女性朋友真正享受美丽的人生。

让我们铭记奥黛丽·赫本的名言：

For a slim figure, share your food with the hungry.

若要苗条的身材，把你的食物分给饥饿的人。

For poise, walk with the knowledge that you never walk alone.

若要优雅的姿态，要记住行人不只你一个。

本书的参编者包括以下成员：

夏彬、冯菜、黄雪莲、刘洁、秦东雪、韩秀利、陈群、李小凤、王佳伟、李磊、徐宁、张玲、王朔、邓凯、陈飞飞、姜璐、刘晶、杨宇、罗丹、张媛、刘静

对他们的辛勤劳动表示衷心的感谢！

同时，感谢美女周子璐出任本书模特儿，感谢观禾品牌设计机构对封面的精心设计。

让我们尽情享受美好的生活吧！

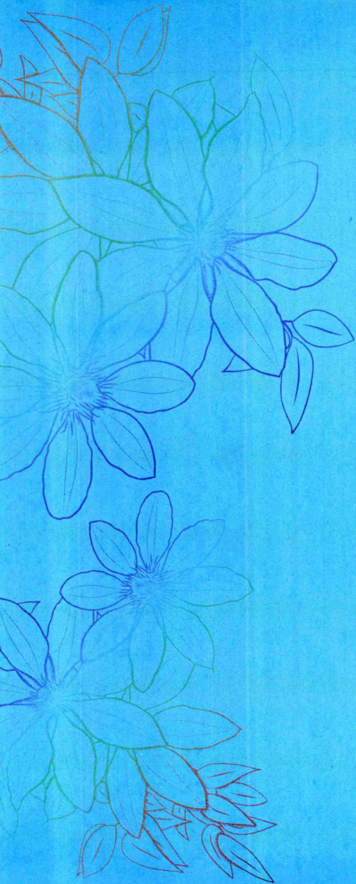
目录

Part2 魔法瘦身饮食
健康的同时每天都能减重 34

Part3 魔法瘦身运动
活力满满塑造完美身形 146

Part4 魔法瘦身计划

附录





Part 1

魔法瘦身观念
了解你自己的身体

许多女性大概都已经把瘦身作为自己的生活方式了，因为美丽优雅的曲线已经不仅仅意味着漂亮，更是一种个人情操和修养的体现。随手翻开一些健康美体杂志，各种轻身美体的小贴士、小窍门随处可见，这难免让众女性无从选择。我们在尝试了各种瘦身方式后，可能仍没有找到一种真正能让自己的身材焕然一新的神奇方法。

那么我们可以问自己一下，我们了解自己的身体吗？

我们的身体每天都会给大脑发出信号，要求我们以实际行动给予身体支持。也许你从未深思过为什么你想要喝一杯冰水，或者需要一杯甜的柳橙汁。

可以这样说，了解我们的身体，是瘦身要做的第一件事情。





What 关于肥胖

MAGIC TIPS

当血液的酸碱值维持在 7.3~7.5 之间时，比较容易塑造完美的身材。对于身体，这是一个“舒适”的酸碱环境。如果低于这个值，体内环境就是偏酸性的，即容易发胖的体质，那我们就要赶快行动起来调整体质了。

你知道什么是肥胖吗？

1948 年，国际疾病分类体系定义：肥胖为一种疾病。肥胖是体内脂肪堆积过多或分布异常的一种状态，是一种由多因素引起的慢性代谢性疾病。

营养学家认为肥胖是身体营养过剩的表现，当摄取的能量大于身体消耗时，脂肪便会储存起来，这时身体便会处于肥胖状态。

医学家认为肥胖是脂肪细胞数量增加，并且脂肪细胞储存过量，体重超过正常值的 20% 以上，并对身体造成危害的一种超重状态。

以上是对肥胖比较准确和权威的解释，我们可以根据这一解释，对照自己的情况，判定自己的肥胖大概处于一种什么样的状态。因为减肥不是一件可以草率而为的事情，需要有正确的瘦身心态和科学的指导，才能保证不伤害身体，又不伤害健康。



肥胖带来的心理影响

与肥胖带来的生理危害相比，心理上的危害其实更加严重。

许多身材臃肿的女性往往容易有自卑和不自信的心理，越在乎形象的人越容易对自己没信心。几乎没有不爱美的女人，虽然说内在美是最重要的，但是没有一个健康得体的形象，也是无法展示自己全部的魅力的。美丽是一种综合的东西，需要内外兼修，仅仅是内在美的女人在某种程度上也是一个不完善、不完美的女人。

大多数的肥胖女性活动比较不灵活，而且动作笨拙；在运动中易出汗、疲劳；安静时易打瞌睡。因此，经常受到同学或同事的排斥和嘲笑，甚至就业时也会受到限制和冷遇。所以许多肥胖女性为了保持尊严、保护自尊心，她们极少参加各项活动，逐渐变得孤僻，疏远别人，情绪莫名其妙地变化。久而久之形成自卑、退缩、依赖的心理和行为上的障碍。肥胖带来的对心理人格的不良影响，很有可能潜移默化地影响女性的身心发育，导致其学业和事业很难成功。

自信的女人是最美丽的，而这种自信不是凭空就可以产生的。这需要我们身心全方位的调和，从心理和生理两方面同时完善。当我们拥有相对健康优雅的形象时，才会离完美的女人更近一步。





肥胖带来的身体伤害

肥胖除了给我们的魅力减分之外，更为严重的是，肥胖往往会引起许多身体疾病。

对男性而言，脂肪肝和肝硬化、胆结石和肺功能异常，这几种疾病在男性肥胖者中发病率高于女性肥胖者。对女性而言，肥胖者内分泌系统多有紊乱现象，性欲低下，妨碍正常的性生活，伴有排卵功能障碍，月经过少和妊娠合并症等疾病也经常发生在女性肥胖者上。

除了这些疾病以外，还有以下几种疾病，男女肥胖患者都有比较高的患病率。

冠心病

内脏和血管内的脂肪过多，血液中的甘油三酯、胆固醇和中性脂肪等脂类物质含量增高，导致脂类物质沉积于全身血管内，从而形成粥样斑块，渐渐产生动脉粥样硬化，致使心脏本身的血液供应发生障碍，此时便形成了冠心病。

高血压

到目前为止，关于为何肥胖病人患高血压的概率高于体重正常者，医学界还未给出确切的判断。大部分医生认为去甲肾上腺素水平异常增高、胰岛素分泌过多、血液脂肪增加是诱发高血压的主要原因。

高血压是肥胖症最常见的并发症，肥胖者的氧消耗量、心血输出量、循环量增加，收缩期血压升高，高胰岛素血症，副肾上皮质功能的亢进等，都能促进高血压的发生。据调查，肥胖症病人高血压的发病率比正常体重的人高3倍。有些国家肥胖者的高血压发病率常达50%左右。高血压并发脑出血的发病年龄也越来越向前推移，甚至出现在许多青少年身上。



糖尿病

国际流行病学调查证实，肥胖是糖尿病的最大诱因，增加了隐性糖尿病的发病率。而且，这种发病率与体重成正比关系，即肥胖度越高，越容易患糖尿病。由于肥胖病患者的脂肪细胞对胰岛素不敏感，胰腺必须分泌高出正常值5~10倍的胰岛素才能满足带血的要求以正常利用葡萄糖，久而久之胰脏发生疲劳，不能正常分泌胰岛素导致糖尿病的发生。调查显示：糖尿病在正常人群中的发病率为0.7%，而在非胰岛素依赖型糖尿病患者中，有80%是肥胖者。一般情况下，肥胖伴有高胰岛素血症，如体重超过正常值20%，则糖尿病发病率为2%；体重超过正常值50%，则发病率高达10%。

癌症

导致癌症在肥胖病人的高发病率的直接原因是，肥胖病人的免疫系统遭到破坏。当肥胖病人患有以上几种疾病时，免疫系统就会变得较为脆弱，从而增大了肿瘤细胞癌变的概率和癌细胞增殖的可能性。

增生性关节炎

由于身体脂肪增多，加重了关节系统的负担，尤其是下肢和脊柱频发生增生性关节炎。值得特别注意的是，此病症初期的关节酸痛比较容易被人忽视，但长期下来会使关节周围产生骨刺和骨赘，软组织挫伤。更严重者会出现行动障碍，形成恶性循环。

智力发育受阻

这多表现在儿童之中，所以有宝宝的妈妈们要注意了。儿童体内脂肪过多时，会导致脑组织缺血、缺氧，从而使神经系统功能下降，信息传递速度延缓，如此智商就会下降。

便秘

肠系膜上的脂肪过多时，肠子的蠕动就会迟钝，延长大便形成时间，如果腹部脂肪同样过多，则会加重排便的困难。



肥胖的原因究竟是什么

"Know yourself and find yourself"（了解你自己，发现你自己）。无论是探寻自己的心灵还是塑造我们的形体，我们都要先了解自己。

由于每位女性的体质不同、生活习惯不同，自然而然造成我们肥胖的原因也是千差万别的。世界上没有一模一样的两片树叶，即使是生活在同一屋檐下的一家人，每个人的身体情况也会呈现多样的表现。

在各位女性行动之前，让我们先找出自己肥胖的原因吧！

每当我们信心满满地开始计划新一轮的减肥计划时，首先最先想到是一日三餐。大多数女性都会选择节食，或者几乎不吃任何主食，可是我们成功了吗？大概没有几个人会认为这是一种行之有效的方法。其实我们的出发点就错了，节食不是目的，重点在于我们要调整自己的饮食习惯。如果我们拥有非常健康的饮食习惯，那么减肥就真的会是"a pice of cake"（轻松的事）。

对于女孩子来说，减肥是一个永恒的话题。肥胖女性总会誓言旦旦地说要减肥，体形相对标准的女性也喊着要减肥。越来越多的女性已经开始注意自己的体形并注意饮食结构，年轻的女孩子已经在努力地保持体形并希望不断变瘦，中年发福的女士们更是誓死与肥胖抗争，甚至年老的婆婆也为了身体的健康而与肥胖作战。由此看来，减肥没有体形、年龄的界限，只要是认为自己体形不够完美的人，都会有减肥的念头。《今日心理学》的女性案例中提到，



体重极轻的人竟然也有 40% 的人想减肥。

事实上，减肥人群当中有不少人的体格已经是很健康的了，她们也不知道自己是否真的需要减肥，只是单纯地在意念上希望自己可以再瘦一些，以达到“骨感美人”的标准。特别是快到夏季时，女性为了可以穿上性感的泳衣、甜美的超短裙、可爱的吊带衫，纷纷下定决心在这个夏天狠狠地减肥。



每每到了这个时节，相应的各种减肥方法通过各种渠道出现在大众眼前，减肥药、健美器械、健美操光盘、各种减肥书籍、美容纤体广告等铺天盖地席卷而来，每一种宣传广告都在诱惑着人们，以至于让人们觉得自己是不是也应该减肥？往往热血澎湃的人是不惜耗费大量的钞票以换取苗条的身材，希望奇迹能够在自己身上出现。

爱美之心人皆有之，苗条的曲线给人舒服的视觉效果，所以时下减肥的女性绝大部分是为了拥有完美的身材。不过现在的女性减肥已经摆脱了以往单一的模式，不再为了减肥而委曲求全，把自己饿个半死，甚至闹出些莫名的病来，或者吃大把大把的减肥药，每天窝在家里希望能立刻变瘦，她们更愿意在不损害身体健康的前提下减肥。







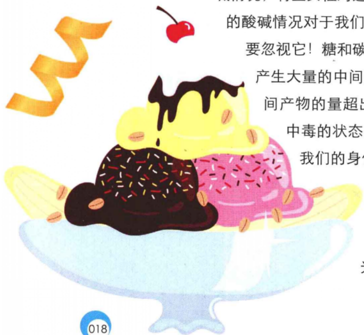
生活习惯

你还在四处寻找原因？其实每天的生活点滴也会直接影响你的胖瘦，环顾四周，你会发现很多很多生活细节正在悄悄地改变你的外形。

偏爱甜食

一般女孩子的嘴巴都比较“甜”，不仅说话甜，口味也很甜，是个名副其实的“甜美人”。但是如果我们太爱吃甜食的话，直接后果便是体重的直线上升。但这不是说我们要和甜食永远地说“再见”，而是我们要学会聪明地享受那些能让我们心情放松的小蛋糕和冰激凌。当我们吃了太多的糖后，身体里的胰岛素就会快速升高，从而增加血中胰岛素，儿茶酚胺也会连带分泌，这一系列的生理活动会使交感神经活性增高，直接引起血管紧张度增加。如果身体经常出现以上的现象，那么我们升的不会只是体重，血压也会渐渐升高的。

现在我们经常听到一些医生提示要注意身体的酸碱情况，有些女性对这个概念可能还很陌生，其实体内的酸碱情况对于我们减肥是至关重要的因素，千万不要忽视它！糖和碳水化合物在人体内代谢过程中会产生大量的中间产物，如丙酮酸、乳酸，这些中间产物的量超出正常值之后，就会使肌体呈酸中毒的状态。这听起来就已经很可怕。这时我们的身体已经处于一种非常不平衡的亚健康状态了，更会降低减肥的效果。而且我们的皮肤也会渐渐失去弹性，头发变得干枯无光泽，整个身体越来越“干”。





垃圾夜宵

许多白领女性经常加班到很晚，一天的工作结束时，往往会吃些夜宵再去休息。虽然有研究表明夜宵并不是导致肥胖的绝对因素，但这是在某一前提下才成立的，即一天的能量消耗等于摄取的能量。所以这对于只坐在办公桌前工作的女性们是必须要注意的，对于每天身体能量收支情况，我们要做到心中有数。如果我们白天的确耗费了大量的能量，那么我们是可以适当在休息前给身体滋补一下。在不能避免夜宵的情况下，至少要学会选择健康的食物。健康的夜宵在帮女性们补充能量的同时也不会阻碍我们减肥。后面的小贴士中给大家列出一些最优的夜宵选项供大家选择，女士们不妨尝试一下。长期坚持，会有意想不到的神奇效果哦！

我们可以选择以下作为夜宵:

水果蔬菜汁

举一个例子：鲜橙黄瓜汁。将橙子去皮，黄瓜擦洗干净，如果你买的是有机黄瓜可以不用去皮。然后将橙子和黄瓜切成比较小的块，再放进榨汁机中，之后我们便可以享用美味又轻体的果蔬汁了。

多彩沙拉



我们每天应该吃全五种颜色的蔬菜，如果白天工作忙时只是匆匆地敷衍了事，那么夜宵时吃一份多彩沙拉无疑是一个聪明的选择。我们可以将紫甘蓝、西红柿、黄瓜、黑橄榄、黄彩椒分别切成丝或片，然后放一些水果醋，如常见的有苹果醋。我们最好不要选择沙拉酱，否则就达不到减肥的目的了。





木瓜奶昔

冰凉的奶昔在夏天比较受欢迎，尤其是爱吃甜食的女性们更不会错过它。那不如让我们自制一杯低卡路里的木瓜奶昔。只须将半个木瓜和200克的优质酸奶混合在一起放进搅拌机搅拌，不需要再添加糖和蜂蜜。





缺乏运动

世界卫生组织统计，全球因缺乏运动而引致的死亡人数，每年超过二百万。似乎谁都知道运动的重要性，可是大部分的女士并没有养成规律运动的好习惯。如果我们选择1~2种适合自己的运动方式，那么就可以很自然地坚持下来。例如，时下流行的步行锻炼法，喜欢走路的女士都不妨去尝试一下。或者在周末和家人或朋友到郊外去骑单车，新鲜的空气和怡人的景色会让你不知不觉地运动起来。

许多女性可能会担心没有运动的时间，所以这里帮大家列举了一些增加运动机会的小窍门：

- 多走楼梯，少乘电梯
- 多争取机会走路，少乘汽车
- 看电视时，可在广告时间做一些舒展运动，如弯腰、踢脚和转呼啦圈等
- 与同学或朋友一起定期做运动，如慢跑、打羽毛球、游泳等，并培养自己对个别运动的兴趣，养成规律运动的好习惯
- 有人爱静，有人爱动，除了天生的因素，也有后天的习惯。但不管你爱动还是爱静，都要运动。运动能消耗热量，促进新陈代谢，改善饮食规则，以及美容、排毒、强身、治病、改善心情等，帮助改善我们身体一系列的亚健康现象



家族遗传

许多女孩子怎么减肥都不成功，那么就有可能是遗传性肥胖，身体内本身带有肥胖的基因。

那有遗传性肥胖怎么办？真的就不能瘦了吗？据专家分析，遗传型肥胖要从两方面看：

遗传基因是无法避免的，如果父母体态丰满，那么孩子比其他同龄人偏胖的概率就要高得多。一般来说，先天因素对体重的影响仅占约 1/4~1/3。

除了遗传基因外，生活习惯的影响对于孩子来说远远大于基因遗传。在不良生活环境中成长起来的孩子难免受到不良的影响。除了先天因素对体重的影响仅占约 1/4~1/3 外，其余 2/3~3/4 的影响则来自于行为和其他外界因素。这就是说，“胖爸妈养胖孩子”的原因更多的是共同的生活习惯，而不单纯是先天基因遗传。



如果家族确实有“肥胖基因”，你也不用担心，有很大一部分结果是掌握在你手中的。如果家里有小孩，你也一定不希望他因自己不健康的生活习惯而导致以后肥胖。所以，养成健康的生活习惯，不仅自己受益，还能给下一代带来健康。



产后肥胖

孕妇产后肥胖是一种普遍的现象，体重增加是怀孕期间重要且明显的生理变化，除了来自于胎儿、胎盘和羊水的重量外，母体本身因为内分泌的改变，也出现了一些变化。例如，动情素的增加，女性的脂肪也随之增加；黄体素上升；准备哺乳使得泌乳素更多等。

一般孕妇在怀孕期间会增加 13～20 千克，其中 7 千克是脂肪细胞，在产下小宝宝和丧失大量水分之后，妈妈的身上还留有 7 千克的脂肪，如果没有适当地减肥，这些脂肪将一辈子跟随着她。

妈妈们在怀孕时为了让腹中的宝宝吸收充分的营养，能够健康地成长，遵循“一人吃，二人补”的原则，将以往因为怕胖而忌口的饮食观念先抛到脑后，并尽量多吃“补”的食物，希望胎儿获取足够的营养。但是，有些准妈妈却“补”错了食物，反而吃进过多的热量，只是让自己增加了体重，胎儿却未必能吸收到营养。妈妈胖了二十几千克，宝宝产出时却只有两三千克的例子屡见不鲜，日后，她的瘦身过程也会更辛苦、难度更高。

坐月子时期：为了达到产后补身的目的，传统坐月子的方式就是大量地吃高热量、高营养的食物。因为过去人们生活比较贫困，普遍有营养不良的现象，再加上医疗科技不发达，产妇在生产时大量出血，造成身体虚弱，因而采用高脂肪、高蛋白质等食物进补，最终导致热量过剩，体重增加。





新陈代谢

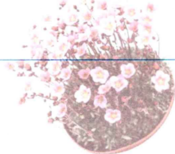
医学家通过临床研究发现，在造成肥胖的诸多原因中，新陈代谢是不可忽视的因素。新陈代谢的快慢往往是天生的，而且代谢会随着年龄的增长而减缓，即使你在年轻时非常苗条，在年长之后也要提防肥胖。新陈代谢快的人能够更多更快地消耗热量；反之，新陈代谢慢的人，利用和消耗能量的速度也比较慢，那么剩余的热量便会被身体储存起来，转化成了脂肪。要减肥，一方面要增加活动量来多消耗一些基础代谢余下的热量，另一方面还得“吃少吃精”，以减少热量的摄入。

当我们的生理年龄增加之后，最好根据新陈代谢的变化调整饮食的结构和生活习惯。而且新陈代谢在一天之中也是呈曲线变化的，一般早晨是新陈代谢的高峰，而傍晚以后是新陈代谢的低谷。掌握了这个规律，我们就要合理地安排早餐和晚餐。



精神因素

精神因素也是造成肥胖的一个主要原因，任何人也避免不了情绪对自己的行为影响。许多女性在心情沮丧时，通常都会采取暴饮暴食的方式放松精神。当时可能的确是缓解了压力，但是随之而来的后果也是可怕的。人体在摄入大量热量后，身体原本的代谢平衡往往会被打破， 那么多余的热量很快地便会转化为脂肪储存起来。长此以往，身体便会进入一种恶性循环之中。

你属于哪一种肥胖

许多女性一直在坚持减肥，真是把瘦身理念贯彻到了。可是在长期减肥之后，并没有见到明显效果，这使许多女性大大挫伤了减肥的积极性。正如我们每个人有不同的体质一样，每个人的肥胖也是不同的。在瘦身之前，女性们先要弄清楚自己是哪一种肥胖。

单纯性肥胖

单纯性肥胖症，是指由无明显的内分泌和代谢性疾病的病因引起的肥胖，它属于非病理性肥胖。单纯性肥胖症与年龄、遗传、生活习惯及脂肪组织特征有关。平常我们所见到的许多肥胖者，大多数属于这种情况。这类肥胖又可分为体质性肥胖和获得性肥胖两种。





体质性肥胖

体质性肥胖指的是，由于婴幼儿期营养过剩引起体内脂肪细胞数量增加，脂肪细胞体积增大所致的肥胖。体质性肥胖的患者自童年起就比同龄儿显得胖，因此亦称幼年发病型肥胖症。这种肥胖如果不加以控制，肥胖程度往往较重，肥胖甚至可以持续终生。此种肥胖对饮食减肥疗法不敏感，部分患者可能有家族遗传倾向。从这一点来看，中国人喜欢新生宝宝生下来时又大又胖的观念可能需要做一点改变了。



获得性肥胖

获得性肥胖，指的是成年人因为多食或运动量减少引起的肥胖。一般认为，这种肥胖体内脂肪细胞的数量并不增加，仅仅表现为脂肪细胞的体积增大。获得性肥胖的患者一般都特别喜欢吃甜食或油炸类食品，这类患者往往是在成年以后因为营养过度才引发肥胖，因此亦称成年发病型肥胖症。采用饮食减肥疗法可以有效地控制获得性肥胖。

病理性肥胖

病理性肥胖包括的范围较广，主要是指因某种疾病引起的肥胖，如柯兴氏综合征、甲状腺机能减退性肥胖、肝炎后肥胖等。如果单纯性肥胖出现较严重的并发症，也意味着肥胖转为病理性肥胖。

以下是常见的引起病理性肥胖疾病的病因：

柯兴氏综合征肥胖

肾上腺皮质功能亢进，皮质醇分泌过多。现象：脸、脖子和身体肥大，四肢则脂肪不多。

胰源性肥胖

胰岛素分泌过多，代谢率降低，使脂肪分解减少而合成增加。现象：全身肥胖。



性功能降低性肥胖

脑性肥胖病，伴有性功能丧失或性欲减退。现象：乳房、下腹部、生殖器附近肥胖。

垂体性肥胖

脑垂体病变导致垂体前叶分泌过多生长激素。现象：全身骨头、软组织、内脏组织增生和肥大。

甲状腺功能减退性肥胖

甲状腺功能减退。现象：肥胖和黏液型水肿。

药源性肥胖

药物的副作用引起，如由肾上腺皮质激素类药物。现象：在服药一段时间后出现的肥胖，比如有些患有过敏性疾病，类风湿病，哮喘病的病人。

皮下肥胖

现象：脂肪主要分布于腹部、臀部和大腿部的皮下组织内。

内脏脂肪性肥胖

脂肪主要分布于腹腔内的腹膜。腰部及肚皮上赘肉很多。



了解容易发胖的体质

体质，是人体的质量。它是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上，所表现出来的机能和形态上相对稳定的生理特性。任何疾病的发生，往往都要具备两个条件，即内因和外因。外因指的是诱发疾病发生的外部环境，内因指的是身体体质的某种内在特点和缺陷。

容易发胖的体质，就是指身体内存在使脂肪较易堆积的生理特性。这种身体就是常指的易胖体质。

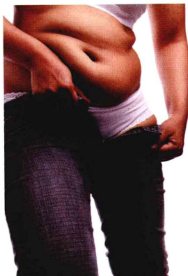
要想取得理想的减肥效果，坚持下去是不变的原则。但是仅凭意志力似乎还欠缺些什么。那就是拥有不易发胖的体质，在此基础之上努力的结果将是事半功倍的。首先让我们了解一下什么是容易发胖的体质吧。

拥有容易发胖体质的人具有以下一些生活习惯：

- 一日三餐不规律
- 经常在餐厅用餐
- 经常吃高脂肪、高热量的甜点和夜宵
- 很挑食
- 喜欢一边吃东西，一边工作或者看电视
- 经常喝很甜的饮料
- 喝红茶或咖啡的时候总是会加许多糖和奶精
- 经常饮酒
- 在正餐之间吃过量的零食
- 吃东西的速度太快了
- 睡眠不规律，且经常熬夜
- 没有运动的习惯
- 过分依赖交通工具，不喜欢走路
- 有习惯性便秘
- 经常抽烟
- 父母比较肥胖，且家人的生活习惯普遍不健康
- 缺乏有益的爱好

看看自己有没有以上这些习惯，如果有三个以上，就有可能发展成易胖体质。





通常易胖体质的人，有五种类型。

脾肺两虚型

天气已经转暖，但依然怕冷，经常手脚冰凉。即使生活习惯良好，运动规律，但体重还是上升。这很可能是由于先天性不足所造成的脾肺两虚。中医认为肺主水，当肺脏功能不佳，体内的水气化效果不佳，淤积于体内，就会导致瘦身屡战屡败。专家解惑：瘦身秘诀在于健脾润肺，改善水在体内的气化，从根本上解决肥胖问题。

肝郁气滞型

气血在体内郁滞也造成体重上升。肝郁气滞体质的女性不仅受到体重问题的困扰，还经常月经不调、心情焦躁、失眠。专家解惑：活血化淤、舒肝理气是必需之选，肝经疏通，心情放松，体重自然回落。

阳虚内热型

阳虚内热造成体内生津不足，即体内缺乏水汽，过多热量积攒于体内，加速脂肪囤积。表现为手脚总是出汗，经常出现口干现象，即使不画彩妆也经常面色绯红。专家解惑：补水，加速体液循环，燃烧脂肪。

脾虚湿阻型

胃口经常不好，但体重却只增不减，且出现舌苔重、大便稀的症状，这也许就是由脾虚湿阻导致的。脾脏功能不佳，脾的运化功能差，不能祛痰化湿，导致湿气大量存于体内，体重不断上升。专家解惑：瘦身根本在于健脾行气，提高身体的化湿功能，达到降低体重的目的。

胃热湿阻型

这类女性食欲“大大的好”，常有饥饿感。吃得多、吸收多，排出的却很少，容易让身材变形。专家建议：减轻胃热，降低食欲。食量减小，脂肪当然也会“逐渐老去”！



对肥胖度你了解多少

在知道自己属于哪一种肥胖之后，女性们可能就要搜罗个中适合自己的减肥方法了吧？其实还有一件事情需要了解，那就是自己的肥胖度。减肥总要知道自己到底胖了多少，这样才能有明确的目标，减肥时也更有坚持下去的动力。

由于人的性别不同、人种不同、身高不同、生活的地域不同，自然标准体重也是不尽相同的。通常，与身体超重的人相比，标准体重的人身体各方面的机能更为优越。有科学研究表示，在同样身高下，超标情况越严重的人，其死亡率越高，寿命也会更短。生物学家对动物的实验也表明，一生饮食限量但营养丰富的动物，体重更接近标准，寿命也更长。这是因为食量较小时容易躲过慢性食物中毒，生病的概率降低，而且体重较轻者心脏承担的负担较少，故能长寿。





如何计算肥胖度

身高测重法

目前，采用范围比较广的计算方法有以下两种：

第一种：成年人标准体重（千克）=[身高（厘米）－100]×0.9

第二种：女性标准体重（千克）=身高（厘米）－101

男性标准体重（千克）=身高（厘米）－100

综合测重法

最近推出的一种专为中国人设计的测量标准体重方法：

北方人理想体重（千克）=[身高（厘米）－150]×0.6+50

南方人理想体重（千克）=[身高（厘米）－150]×0.6+48

基础代谢率计算法

计算基础代谢率的方法有好几种，目前最常使用的方法有简易算法及Harris Benedict（HBE）两种：（1千卡=4.1868千焦）。

简易算法：

男性=体重（千克）×24（小时）×1

女性=体重（千克）×24（小时）×0.9

Harris Benedict Equation(HBE)算法：

男性=66+13.7×体重（千克）+[5×身高（厘米）－6.8×年龄]

女性=65.5+9.6×体重（千克）+[1.7×身高（厘米）－4.7×年龄]

儿童测重法

儿童标准体重的简便计算方法：

1~6个月标准体重（千克）=出生体重（千克）+月龄×0.6

7~12个月标准体重（千克）=出生体重（千克）+月龄×0.5

1岁以上儿童标准体重（千克）=8+年龄×2

根据以上公式在侧出自己的标准体重之后，还需要了解自己的肥胖度。

肥胖度=（实际体重－按身高计算的标准体重）÷按身高计算的标准体重×100%

肥胖症一般分为三度，体重超过标准体重的2%～30%为轻度，超过30%～50%为中度，超过50%以上为重度。

BMI 指数

目前常用的体重指数（body mass index）简称 BMI，又译为体质指数。它是一种计算身高比体重（weight for height）的指数。具体计算方法是以体重（千克）除以身高（米）的平方，即 BMI = 体重 / 身高 ^{2}。研究表明，大多数人的体重指数与身体脂肪含量有明显的相关性，能较好地反映机体的肥胖程度。

以体重指数对肥胖程度的分析，国际上通常用世界卫生组织（WHO）制定的体重指数界限值，即体重指数在 25.0~29.9 为超重，大于等于 30 为肥胖。国际生命科学学会中国办事处组织了由多学科专家组成的“中国肥胖问题工作组”，对我国 21 个省市、地区人群体重指数（BMI）、腰围、血压、血糖、血脂等 24 万人的相关数据进行汇总分析，并据此提出了中国人的 BMI 标准，BMI 值“24”为中国成人超重的界限，BMI“28”为肥胖的界限；男性腰围≥85 厘米，女性腰围≥80 厘米为腹部脂肪储存的界限。

有关专家认为，中国人虽属亚洲人种，BMI 的正常范围却应比亚洲标准低些，因为中国人的肥胖有两大特点：体型小，指数小；肚皮大，危害大。体型小决定了中国人的体重指数的正常上限要低些。

据调查资料显示：BMI 大于 22.6 的中国人，其平均血压、血糖、甘油三酯水平都较 BMI 小于 22.6 的人偏高，而有益于人体的高密度脂蛋白水平却低。因此，专家认为中国人正常体重指数的上限不应大于 22.6，比欧美的 24.9 和亚洲的 22.9 要低。中国人体重指数的最佳值为 20~22，BMI 大于 22.6 为超重，大于 30 为肥胖。

腹型肥胖比例大是中国人肥胖的特点和潜在危险。我国人口中体重指数超过 25 的比例明显小于欧美，但腹型肥胖的比例比欧美高。据研究发现，体重指数正常或不很高的人，若腹围男性 > 101 厘米、女性 > 89 厘米，或腰围与臀围的比例男性 > 0.9、女性 > 0.85 的腹型肥胖者，其危害与体重指数大者一样。

所以专家提醒：判断胖与不胖及危害大小时，不仅要重视体重指数的大小，更要测量腰围的粗细。



你的身材标准吗

如果你以为完美的身材就是达到标准体重，那你就大错特错了！身体的美包括多个方面，美丽的身体首先是建立在健康的基础上。健康的身体就像一块等待雕琢的玉石，只有拥有了平和的体质，才能在此基础上塑造优雅的体形。其次是莹润的肌肤，身材的概念早已不是看体重的多少那么狭隘，滋润的肌肤也是衡量身材的标准之一。再次是身体曲线的维度，即身体各部位的比例，只有比例恰到好处时，才会在视觉上给人以美的享受。

以下是衡量身材和体重关系的三个主要方面，女士们可以对照一下，看看自己是不是完美女人。

一是"理想体重"

专家提出，是否需要减肥首先应该以自己的体重是否在理想体重范围内为标准。超过理想体重的人必须减肥，否则对健康不利。理想体重的计算方法，除了BMI指数，还有标准体重法。

标准体重（千克）= 身高（厘米）－ 105，女性还要再减去 2。标准体重的 ±10% 之内都是理想体重。





二是“体脂含量”

体脂含量是指用身体脂肪的重量除以总体重所得到的数值，体重正常的男性的体脂含量为15%左右，女性为22%左右，女性体脂含量较高是男性和女性遗传基因不同的反映。

与BMI指数相比，体脂含量能更准确地反映人体的肥胖程度。一般情况下，女性脂肪率在30%以上和男性脂肪率在25%以上都被定为肥胖，需要减肥。

三是“腰臀比”

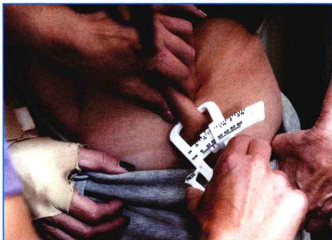
即腰围和臀围的比值。女性的腰臀比在0.85以下，男性在0.9以下，都在健康范围内。

腰臀比的数值大，说明腰围尺寸大，也就是腰腹部脂肪过多。腰部脂肪会破坏胰岛素系统，而且腰部脂肪的新陈代谢相当快，还会产生不同的激素，导致糖尿病、高血压、高血脂等病症。另外，腰部脂肪还会导致肝肥大，使它无法发挥正常功能。

专家指出，按照以上几个指标，很多"日夜兼程减肥"的人其实对体重缺乏正确的认识。保持正常体重是身体健康的前提，人们需要做的是追求健康，而不是盲目地让自己减多少脂肪。

至于如何保持正常的体重，专家提议人们合理运动、合理膳食、合理休息。合理的膳食就是少吃多餐，每顿不用吃很多，一天可以吃三到四餐，这样热量一次不会吸收很多，也减轻了肠胃的负担。

对于合理运动，专家建议人们一周至少要保持三次、每次30分钟左右的类似慢跑的运动，这样才可以达到一个健康的身体的合理运动消耗。至于合理的睡眠，专家建议人们保证晚上有7~8小时的睡眠，中午有一个短暂的半个小时左右的午休。





黄金比例

你了解黄金比例魔鬼身材的标准吗？算一算就能知道你的身材是否属于“魔鬼身材”。

理想身材的比例标准：

完美手臂：身高 ×0.16（厘米）

坚挺的上围：身高 ×0.53（厘米）

圆润的下围：身高 ×0.45（厘米）

玲珑的腰部：身高 ×0.37（厘米）

圆滑的臀部：身高 ×0.55（厘米）

匀称的大腿：身高 ×0.32（厘米）

以这个为黄金比例你就可以知道自己所要求的魔鬼身材究竟是怎样的了。从理论上讲，女性的身高与体重、四肢与躯干等部位在一定的比例下最美。专业人士在进行了大量研究后，终使美丽得以量化：

1. 上、下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为5比8，符合“黄金分割”定律。

2. 胸围：由腋下沿胸部最丰满处测量胸围，应为身高的一半。

3. 腰围：在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小20厘米。

4. 臀围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。围较胸围大4厘米。

5. 大腿围：在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小10厘米。

6. 小腿围：小腿最丰满处。较大腿围小20厘米。

7. 脚腕围：在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小10厘米。

8. 上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围约等于大腿围的一半。

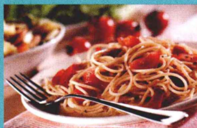
9. 颈围：颈的中部最细处与小腿围相等。

10. 肩宽：两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减4厘米。

骨骼美在于其匀称、适度。即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上；肩稍宽，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。肌肉美在于其富有弹性和协调。过胖、过瘦或肩、臀、胸部细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。肤色美在于其细腻、光泽、柔韧，摸起来有天鹅绒之感。

Part2

魔法瘦身饮食 健康的同时每天都能减重



在Part1中，我们了解了所有在减肥之前需要知道的基本常识。Part2中，我们会进一步具体掌握如何安排好我们的一日三餐，从而帮助我们加快减肥的进度。

关于减肥，困扰女性最大的问题就是关于饮食的问题。那么如何才能不饿肚子，“保质保量”地吃好三餐呢？本章的魔法食谱将会为你解除困惑。



食物与能量

制订科学有效的瘦身食谱必须掌握一条基本原则，即食物的总能量低于人体一天的能量消耗，并保证营养全面。在制订这样一份科学食谱之前，让我们来看看何为能量，食物与能量的关系又是怎样的。

每一种食物都具有独特物理特性与化学成分，主要是以下几个方面：营养素、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、微量元素、纤维质、酵素、抗氧化物、热量。通过这些我们可以判断这种食物吃了会有什么好处，缺乏又会造成什么问题等。

而与减肥联系最紧密的主要是碳水化合物、脂肪、蛋白质这三种生热营养素。人体的热能主要来自它们。我们应该尽量从食物中摄取的热能与消耗的热能保持相对平衡的状态。一般情况下，一个人在5~7天内的热能需要与热能摄入之间存在着量的平衡关系，称为能量平衡。一旦这种平衡关系被破坏，就会影响人体的新陈代谢。当摄入的能量超过人体需要时，一般就在体内储存起来；当摄入能量不足时，机体就会调动自身储备的能量。人体储存热能的主要形式是脂肪，因此，热能的存储与利用，可以在体重的增加或减少上直接表现出来。

热能的单位习惯上用卡或千卡（Kilocalorie Kcal）来表示，在营养学上通常用千卡表示，用来衡量机体所需要的能量和食物所产生的热。





目前，国际上规定所有形式的能（包括热能）均以焦耳为单位，两种热能单位的换算公式如下：

1 卡 =4.184 千焦耳

1000 卡 =4184 千焦耳 =4.184 大焦耳

1 焦耳 =0.239 卡

1000 焦耳 =239 卡

1 大（兆）焦耳 =239 千卡

实验证明，1 克蛋白质、脂肪和碳水化合物在弹式测热器内完全燃烧，它们产生的热能分别是：

蛋白质　5.65 千卡 / 克

脂肪　9.43 千卡 / 克

碳水化合物　4.1 千卡 / 克

脂肪、碳水化合物在体内生理氧化的最终产物与体外完全燃烧的产物一致，都是 CO_2 和 H_2O。它们不再进行分解，而是以尿液、汗液等形态排出体外。每克蛋白质在体内氧化分解所产生的这部分含氮有机物，若在测热器内完全燃烧则可产生 1.3 千卡热量，所以计算蛋白质在体内产生的热能时，应扣除这部分热能。此外，食物中的三种生热营养素，在人体内不可能全部被消化吸收。在日常混合膳食中，正常人对蛋白质、脂肪、碳水化合物的消化吸收率分别是 92%、95%、98%，因此，应扣去消化过程中的损失。这样，每克生热营养素在体内实际产生的热能（即生热系数）为：

蛋白质　(5.65−1.3) ×92%=4 千卡 / 克（16.7 千焦耳 / 克）

脂肪　9.45 ×95%=9 千卡 / 克（37.7 千焦耳 / 克）

碳水化合物　4.10×98%=4 千卡 / 克（16. 千焦耳 / 克）

减肥≠节食

谁说减肥等于节食？停止这样想吧！即使是意志力十分坚强的女性，也不可能一直严格监控自己的饮食，何况节食减肥已经被众多医学家和营养学家否定了，大量采用节食减肥失败的例子也从事实上证明，这种方法是不可取的。

营养学家研究发现，如果女人从 30 岁时起就用节食的方式来控制体重，那么到 50 岁时的健康状况一定比不上那个与其同龄却一直“多吃多动”的人。所以营养学家建议：女性应趁年轻时增加营养食物在一日三餐中的比例，而不是少吃甚至不吃。这才是长期、有效地维持优雅曲线的正确方法，并能同时成就我们的减肥梦想。

一般减肥的女性总是一味地追求速度，希望一星期便减去 5 千克，所以他们通常信奉节食减肥法。其实这种快速的减肥，减掉的并不是脂肪，大部分只是一些水分而已。在节食停止之后，身体又会恢复到之前的状态，这就是经常出现的复胖现象。节食减肥造成危害不仅于此，在体重恢复之后，女性减肥者就会进入一种反复节食的恶性循环中。如果女孩子长期以这种方式生活下去，后果自然是可怕的。最直接受到伤害的便是我们的胃，医学家研究发现，如果女人从 25 岁时就开始用饿肚子的方式来维持身材，





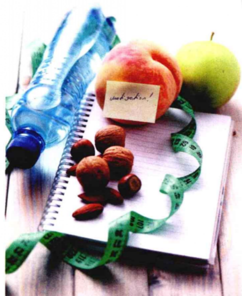
那么最多10年，我们的健康状况将会因此受损。因为长期节食的结果就是人为地让胃脏器官在本该高速运转的时段强行放慢工作节奏。

女人除了要十分在意自己的身材外，延缓容颜的衰老也是每日必做的功课之一。而节食减肥另一大危害就是加速女人容颜的衰老，这不是在危言耸听，已经有许多科学研究证明了这个事实。这个道理显而易见，在节食过程中，大部分的女性会完全不吃脂肪类和碳水化合物类食物。而丰润有弹性的皮肤是不能缺乏脂肪的，因为我们需要有益的胶原蛋白质。可能有的女性认为植物蛋白也是蛋白质，这样想是不全面的，植物蛋白和动物蛋白各有其特点，谁也不能取代谁。

当女性们在不食用以上两类东西后，脸色便会渐渐灰暗下来，皮肤变得干燥没有光泽；每月规律的月经也往往会出现问题，如严重者会停经、经血过少、经期缩短，其实这时已经处于亚健康状态了。科学家发现，女性如果依靠节食瘦身达到4.5千克左右，生理年龄看起来会比同龄女性老4岁左右。想一想，这有多可怕！体重时重时轻，脸部脂肪也会时多时少，那么皮下韧带就会时松时紧，使鼻唇沟纹（法令纹）加深，并将促发皱纹的形成。







卡路里是什么

“卡路里”的科学定义是，将1克水在1大气压下提升1℃所需要的热量。卡路里（calorie）是能量单位，国际标准的能量单位是焦耳（joule），卡路里（简称卡，缩写为cal）由英文calorie音译而来。

大卡，记做大写字母C，最常见于食品标注，相当于将1000克水在1大气压下由14.5℃提升到15.5℃所需的热量，约等于4186焦耳的内能。小卡，记做cal，1000小卡＝1大卡。

卡路里也有正负之分，一般所提到的卡路里概念指的都是正卡路里。每种食物的卡路里有高有低，在减肥时多食用一些卡路里少的食物是明智的选择。负卡路里是相对于正卡路里而言的，通常指的是负卡路里食物。这些负卡路里食物的显著特点就是需要更多的人体脂肪去消耗食物的热量，从而达到自然损耗身体脂肪的目的。

为了便于理解这个理念，大家可以看下这个小例子。一份每千克含有347大卡的摩卡蛋糕吃下去，大概需要100大卡来消化它，那么身体净增250卡左右脂肪。但是如果我们选择一份只有60大卡的纯蔬菜沙拉，却可以调动150大卡的热量来消化食物。那么我们就轻松地甩掉了50大卡的热量。



M AGIC TIPS

负卡路里食物，指的是消化这些食物所需的卡路里比食物自身实际所带来的卡路里还多的食物。

蔬菜：

甜菜头、花椰菜、豆芽、黄瓜、芹菜、茄子、生菜、蘑菇、绿豆、萝卜等。

水果：

西柚、樱桃、蔓越莓、草莓、苹果、奇异果、芒果、杏仁、香蕉、木瓜、荔枝、橙子等。

果仁：

花生、栗子、夏威夷果、松果、核桃等。

食用这些负卡路里食物要注意的是，生吃和半熟的食物，才具备负卡路里的作用。往往腌制过和烧烤过的食物已经丧失了这种作用，减肥期间的烹饪原则是不要烹饪过度。



身体对能量的真实需求

我们每天都会面对无数的选择。早晨是喝一杯温热又提神的意大利特浓，还是一碗清凉解毒的绿豆百合粥？中午的工餐亦同样举棋不定，是一份低卡路里的日本寿司，还是热量稍微高些的咖喱牛肉盖饭？如果午餐吃得让你有些愧疚，晚餐你会不会忽略？每天面对同样的忧虑、同样的困惑。那么，我们的身体每天究竟需要多少能量？

这一小节将会告诉女性们，一个健康美丽的身体每天需要补充多少能量。

我们每个人每天要摄取的能量受各种因素的综合影响，如客观方面的工作种类和强度、生活环境的平均温度；主观方面的年龄、性别、激素水平和体表面积等。所以我们要结合自身情况，才能较为准确地判断出每日所需的能量值大概在一个什么样的范围。

在统筹结合主客观两方面因素前，我们可以先弄清楚自己身体现阶段的基础代谢情况。在知晓基础代谢率后，可帮助我们较为容易地综合判断身体的每日所需能量值。

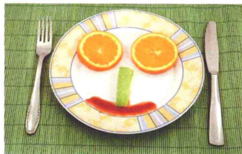
基础代谢率：指身体器官进行生理运作时需要的最低热量。一般身体在不同时期的基础代谢率会有差别，但短时间内不会有十分明显的变化，却会随着年龄增长逐渐改变。女人在18~25岁期间，身体的基础代谢率最高。25岁以后，基础代谢率以每10年降低5%~30%的速度，分阶段下降。50岁以后，基础代谢率在总体上已经下降了15%~30%。

成年女性，身体每日的新陈代谢总能量是基础代谢消耗的能量与工作消耗的能量之和。

基础代谢所需能量（卡）=1（卡）×体重（千克）×24（小时）

轻度劳动每日所需能量：2400~2800千卡，工作内容主要指在办公室的工作。

中度劳动每日所需能量：2800~3200千卡，工作内容主要以







在外跑业务为主，如市场宣传、销售、搬重物等活动。

重体力劳动每日所需能量：3200~4200千卡，工作内容主要是以长时间的户外工作为主，如装修施工、货物搬运等。

还有一个更为简便的计算每日总卡路里的公式供女性们参考：

成年女性：［65.5+9.6×体重（千克）+1.9×身高(厘米)-4.7×年龄］×1.1(活动量系数)

成年男性：［66+1.38×体重（千克）+5×身高（厘米）-6.8×年龄］×1.3（活动量系数）

另外，一般女性从事的劳动强度平均低于男性的劳动强度，故女性的活动量系数低于男性。

采用不同的公式可能相应地会得出不同的数据，这需要我们能够理智、科学、客观地看待这些数字，因为没有一个计算公式是完美的，这些数字只能在某些方面帮助我们控制每日的卡路里摄取。到目前为止，综合各种计算方法，以及考虑到一般成年女性的日常活动，建议女性每日摄取的能量保持在1000千卡到2000千卡之间。在个别情况时，可以灵活增加能量。

控制每日的卡路里摄入并适当进行体育锻炼是一种相对科学的且有效的减肥方法，它的优点就在于可长期采用，并不会对健康有所损害，在国际也是被大多数医生所推荐的健康减肥法。

MAGIC TIPS

不同工作强度、性别的热量需求

性别	轻度工作	中度工作	重度工作
男	1.55	1.78	2.10
女	1.56	1.64	1.82



以下是几种常见食物的热量分析。



米饭

对于亚洲人，米饭是最常吃的主食之一。它的营养价值和热量值适合减肥的女性食用。现在许多比较西化的年轻人由于比较推崇西餐，认为西餐的饮食搭配比中餐更科学合理，其实这是一种片面的认识。西餐当中面包的热量大部分都远远比米饭高，而且其中往往添加了许多添加剂，为的是使其口感更好。一碗100克的米饭，热量大约是117千卡，而一块100克的无糖全麦面包，热量是240千卡。显而易见，米饭是一种更健康和安全的食物，同时也更适合中国人的胃。

面条

不同做法的面条，热量不尽相同。减肥期间，吃相对油脂少的素面条比较适宜。有些女性可能会认为仅吃一碗配菜的素面条，营养太不全面了。其实不然，即使是最普通的面粉，其中也富含各种维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质等人体所需元素。所以不要小瞧一碗面条的热量，而且我们也不会每天都只吃一碗面条。





西红柿

西红柿是一种受到普遍欢迎的蔬菜，从中餐到西餐，是各国女性的最爱。它之所以受到这么多人的青睐，主要是因为西红柿的营养全面、味道鲜美、热量较低。生西红柿的热量依其重量不同，一般在10~20千卡之间。如果熟吃的话，一般也不会超过100千卡。





茄子

虽然蔬菜都是比较健康的食物，没有必要再去侧重某种，但是要想取得更完美的效果，我们可以偏重一些深颜色的蔬菜，因为这些蔬菜含有更多有益成分和更加全面的营养。茄子就是一种非常好的选择。但是尽量不要吃炸过的茄子，最健康的烹饪方法是蒸熟后凉拌。如果觉得这样吃不够美味，那么你可以选择一种折中的办法，就是炒茄子，而且要用有益健康的油，如茶籽油或玉米油来制作。



苹果

苹果是一年四季都吃得到的水果。同时也是一种有效的减肥水果。苹果中的胶质和元素铬能保持血糖的稳定，所以苹果是一切想要控制血糖的人必不可少的水果，并且它还能有效地降低胆固醇。一枚中等大小苹果的热量约为 50 千卡。

猪肉

肉类虽然热量相对较高，但是减肥期间还是可以吃的，这主要是因为它含有多种微量元素，可以加快人体的新陈代谢。例如维生素 BT，一般在猪肉和牛肉等红色肉类中含量较高。维生素 BT 的主要生理功能是促进脂肪尽快转化成能量，从而避免脂肪的堆积。一份 100 克的生猪肉（偏瘦）热量约为 143 千卡。所以每天可以适当地吃一些，但尽量要安排在早餐或午餐食用。



鸡蛋

鸡蛋是重要的蛋白质来源。鸡蛋的蛋白质最佳，仅次于人类的母乳。一般一个煮鸡蛋的热量大约是 70 千卡，100 克煎鸡蛋的热量在 200 千卡左右，比较适宜早餐时食用。虽然鸡蛋的蛋白质如此优秀，但不等于我们不用顾忌其食用量，一般成年人一天吃一到两枚足够。





食物对减肥的影响 分类揭秘

在前面我们已经一再强调过，减肥期间，要想获得长久而稳定的减肥效果，科学且健康地吃好一日三餐是必须遵从的一条原则。一份行之有效的瘦身饮食清单的建立，应基于对食物的正确认识。客观全面地认识了食物的特性后，我们才能取长补短，即让每一种食物的优点最大化，缺点最小化。

首先我们将食物分成以下几类：主食、蛋奶类副食、蔬菜、水果。然后分别了解它们在我们减肥过程中发挥的作用。



主食

主食包括中餐的米饭、馒头，西餐的面包、意面等。

我们通常所吃的这些主食，主要以碳水化合物为主。碳水化合物亦称糖类，是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物。主要由碳、氢、氧所组成。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于糖类化合物。

碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成，由于它所含的氢氧的比例为2：1，和水一样，故称为碳水

化合物。它是为人体提供热能的三种主要营养素。食物中的碳水化合物分成两类：有效碳水化合物，可为人所吸收，如单糖、双糖、多糖；无效碳水化合物，不能为人所吸收，如纤维素。



糖类化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源。它不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生物活性。例如，肝脏中的肝素有抗凝血作用；血中的糖与免疫活性有关。在中国人的“膳食金字塔”中，碳水化合物占主要地位。所以在三餐中，碳水化合物的比例也应该是最多的。有些女性可能曾经尝试过无碳水化合物减肥法，也确实取得了一定的效果，但是这种减肥方法最大的缺点就是无法长时间坚持，而且损害健康。



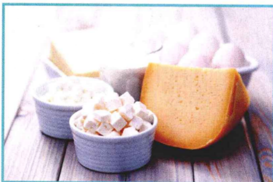
既然主食对我们的身体如此重要，那么在减肥期间我们同样不能舍弃它，而应该学会如何更好地发挥它的作用。碳水化合物在体内不仅可以迅速地转化成葡萄糖，为身体提供能量；还可以和体内肝脏中的葡萄糖醛酸结合，从而将体内的细菌和毒素一并排出；同时含有丰富的纤维素，能大大增加饱腹感。除了丰富的纤维素外，碳水化合物同蔬菜一样具有植物营养素，而植物营养恰恰擅长消除身体水肿，并能有效地分解体内的坏脂肪。碳水化合物也是丰富的维生素来源：维生素也是身体功能需要的重要微量元素，它们具有帮助身体把食物分解成能量，协助产生细胞，支持免疫系统等作用。因此，吃天然碳水化合物有助于瘦身美体。



蛋奶类副食

蛋奶类副食包括豆浆、牛奶、酸奶、鸡蛋等。

蛋奶类副食在我们三餐中的所占比例已经越来越高，尤其是在早餐中已经占据不可替代的地位。通常女性们都会将豆浆或牛奶搭配一两片吐司，在忙与不忙之间再加一枚鸡蛋或其他蛋白质食品。这些早餐都有一个相同的主要成分，那就是蛋白质。我们之所以在早餐时选择它们，也是因为这个原因。



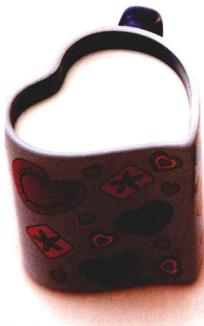
蛋白质是生命的基础物质，从某种程度上，可以认为没有蛋白质就没有生命。因此，它是与生命及与各种形式的生命活动紧密联系在一起的物质。机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。蛋白质约占人体重量的16.3%，即一个60千克重的成年人其体内约含蛋白质9.8千克。人体内的蛋白质种类繁多，性质、功能各异，但均由20多种氨基酸按不同比例组合而成，并在体内不断进行代谢与更新的生理活动。

当这些蛋奶类食物进入我们的体内后，蛋白质就会经过胃部的消化分解成各种氨基酸，身体吸收后，其主要在体内用于重新按一定比例组合成人体蛋白质。新的蛋白质会不断地代谢与分解，时时刻刻处于动态平衡中。由此看来，我们日常选择的食物所含蛋白质的质量和数量、各种氨基酸的比例，密切关系到我们身体的蛋白质合成后的质量。所以无论你处于人生的哪一个阶段，都要注重适量地摄取优质的蛋白质。“优质”在这里的概念不是越昂贵越好，关键是我们身体易于吸收的蛋白质，强调的依旧是一个适合的概念。

可能现在依然有一部分人认为，减肥期间应该降低对蛋白质的摄入，而只是以蔬菜水果和一小部分的高纤维谷物为主。其实这个观点是不全面的，主要在于没有考虑到蛋白质在新陈代谢中发挥的巨大作用。医学专家已经给出了一个相对合理



的解释，富含优质蛋白质的食物比高糖类的食物更利于脂肪的燃烧，一位高蛋白饮食的女性每天消耗的热量比一般女性高 4%，这样一年下来，相当于减去体重约 6.5 千克。北欧的一些科学家曾经进行了一项为期半年的研究，对参加这项研究的女性，并不刻意限制她们蛋白质的摄入，半年下来，高蛋白饮食的这一组女性平均减重 5.5 千克，其中脂肪占 5 千克。这一结果足以为蛋白质“平反”，这主要是因为蛋白质产生的饱腹感远远超过脂肪和糖类食物，从而人们很容易从食物中获得满足，热量自然也就摄取得少了。





当然我们还能举出一些未能从高蛋白食物中获得理想减肥效果的例子，这些女性的减肥效率可能低一些，但是分析她们已经减掉的体重中，脂肪所占比例十分高，这说明她们的减肥依然是成功的。在质量与速度面前，选择前者显然是明智的决定。

这些科学实验证明，富含蛋白质类的食物可以提高新陈代谢的工作效率，同时也让我们的减肥是真正地在做有用功，减少徒劳的努力。蛋白质之所以可以神奇地加快新陈代谢，其中一个主要原因是，蛋白质具有催化功能，有这种功能的蛋白质被医学专家称为酶，我们身体代谢的全部化学反应都是由酶催化完成的。



蔬菜

蔬菜是我们一日三餐必不可少的健康食物，如最受女性青睐的西红柿、黄瓜和西兰花等。

蔬菜恐怕是女性们最熟悉不过的食材了，它几乎是没有副作用的食物，而且也不用我们去顾及量的问题。无论女性们采用何种方式减肥，蔬菜都是必不可少的主角。蔬菜的营养价值众所周知，我们身体所需大部分营养物质均来自蔬菜。女性们在减肥期间至少每天要食用500克蔬菜，种类也应该尽量全面，这样营养才会丰富。

由于蔬菜的主要成分是水分，其次是多种维生素、矿物质和植物纤维素，所以蔬菜的消水肿作用强于其他食物。看到这里可能许多女性会眼前一亮。的确，水肿是经常困扰女性的一个难以解决的问题。

医学家是这样解释水肿的：水肿是指血管外的组织间隙中有过多的体液积聚。水肿是临床常见的症状之一，且是全身气化功能障碍的一种表现，与肺、脾、肾、三焦各脏腑密切相关。依据症状表现不同而分为阳水、阴水两类，常见于肾炎、肺心病、肝硬化、营养障碍及内分泌失调等疾病。

形成水肿的原因是多种多样的，在办公室工作的白领女性水肿现象比较多，因为久坐和工作压力大等职场原因往往容易诱发水肿。下面就为大家列举一些在消水肿方面本领较强的蔬菜。





冬瓜

富含维生素C，且钾盐含量较高，而钠盐含量较低，故能消除水肿。尤其在水肿初起时，以冬瓜汤代茶或以冬瓜佐餐，都能起到消肿的作用，可以作为水肿病的辅助治疗食品。《本草备要》中曾提到“寒泻热，甘益脾，利二便、水肿，止消渴，散热毒，痈肿”。

茼蒿

性温、味甘且涩，入肝、肾经。由于茼蒿中富含多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较多的钠、钾等矿物盐，所以擅于调节体内水液的代谢，通利小便，从而消除水肿。

莴苣

也是一个含钾量很多的蔬菜，为含钠量的27倍，有利于体内的水电解质平衡，促进排尿，对高血压、水肿、心脏病人有很好的食疗作用。

MAGIC TIPS

除水肿的小方法

莴苣叶汤：鲜莴苣叶250克。将莴苣叶洗净水煎，吃叶喝汤。本品有润肠通便之功效，适用于便秘、水肿和腹水等症。

冬瓜汤：冬瓜50克。

先将冬瓜去瓤，连皮洗净，切成薄片，入锅加水200毫升，煮约10分钟，去冬瓜取汤汁代茶饮服。经常饮服能起到利水消肿的作用，适宜于肥胖、水肿诸病症。









水果

吃水果能减肥，并且有明显的排毒作用。当然，水果减肥的优势不仅仅局限于此。由于水果是富含膳食纤维和维生素的食物，所以大部分水果都有很强的饱腹感。而且水果往往还有自己的“独门秘籍”，有的水果会含有有益消化的酵素和加速新陈代谢的维生素，如菠萝、蔓越莓、西柚、樱桃和葡萄等。

水果在瘦身美体过程中同样具有不可取代的地位，在水果的众多功效中，排毒是最对人体健康有帮助的一项优点。可能许多女性都有经验，在减肥时，毒排得多不多，直接影响体重下降的速度。我们的身体，每日都会不知不觉中通过各种方式吸收许多有毒物质，如呼吸不新鲜的空气、食入不够绿色的蔬菜和水果等。所以我们也要在这里强调，生吃水果之前一定要清洗干净，尽量去除农药等残留在果皮表面的有毒物质。

水果的主要成分除了水分以外，就是我们身体最需要的清洁帮手——植物纤维了。水果的排毒功效主要靠它来完成。以下是一些水果中排毒的佼佼者，可要记住哦！

草莓

是不可忽略的排毒水果，而且热量不高，含有的维生素种类很多，其中维生素C每百克高达80毫克，远远高于苹果和梨。草莓属于浆果类水果，非常适合夏天食用，并没有太多的禁忌，但是要记住，吃水果要尽量选择应季的水果，反季节的水果往往不能像应季时那样营养丰富。

樱桃

是水果中含铁量的冠军。铁是形成血红蛋白的主要成分，女性要想拥有红润的脸色，就请多吃樱桃





吧。除了这一功效，樱桃的排毒效果更是优秀，毫不逊色于草莓。樱桃的果肉能清洁不洁的体液，并对肾脏排毒有相当大的辅助功效，通便作用也比较明显。

葡萄

葡萄对于女性是一种比较好的滋补食品，具有补虚健胃的功效。因为葡萄含有丰富的蛋白质、氨基酸、卵磷脂、维生素、纤维素及矿物质等多种营养成分，它们能帮助肠内黏液组成，促使肝、肠、胃清除体内的垃圾。但是因为它含有较多的葡萄糖，所以食用的时候要控制好量，20 颗葡萄相当于 1 个苹果的热量。血糖比较低的女性可以经常吃些葡萄，这样可以兼顾排毒和补血糖。



苹果

“One day one apple”（一天一个苹果），这句话已经充分证明苹果几乎是一种百无禁忌的水果，而且非常“平易近人”。苹果除了含有丰富的膳食纤维，其特有的成分——半乳糖醛酸是排毒的主力军，同时苹果果胶可以避免食物在肠内腐化，且苹果的热量很低。苹果既然拥有这么多的好处，你还在犹豫什么，赶紧为自己的身体大扫除吧！

有时吃单一的水果难免使减肥变得单调，这时我们可以把以上排毒效果明显的水果任意组合，做一杯新鲜的果蔬汁。虽然水果在榨汁的过程中会损失一些纤维素，可同时也形成另外一种优势，打破的水果细胞在混合之后可将聚集于细胞内的毒素更高效地溶解，起到中和体内酸性毒素、净化脏腑器官、平衡体质的作用。



MAGIC TIPS

排毒果汁

材料：葡萄柚半个、菠萝 150 克、蜂蜜一茶匙、冰块适量。

做法：菠萝削皮切成小块，葡萄柚去皮切成小块，连同蜂蜜及冰块放入果汁机中打成果汁。

功效：菠萝汁含有促进肉类消化的酵素，葡萄柚的减肥功效明显，可谓强强组合。



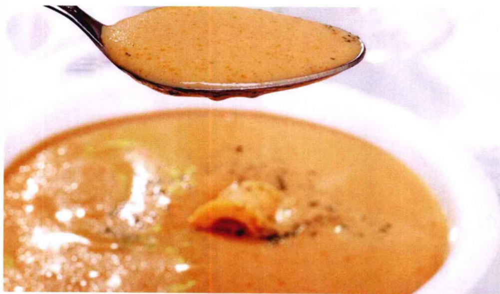
被误会的食物

吃什么似乎成了女性们保持身材和减肥的核心问题。在制订瘦身食谱前，我们经常会综合考虑各种食物的热量、营养、操作的难易程度等情况，再结合自身特点，最终得到一个比较适合的食谱。但往往我们都容易犯这样一个错误，即极端地放大某种食物的某个缺点，然后彻底把这种食物从三餐中淘汰。本节将会帮助大家纠正对这些食物的认识。让我们一起来认识一下这些被人们误会的食物，看一看哪些误解需要改变。

脂肪和食用油应该完全排斥吗

脂肪既是人体组织的重要构成部分，又是提供热量的主要物质之一。食物中的脂肪在肠胃中消化，吸收后大部分又再度转变为脂肪。它主要分布在人体皮下组织、大网膜、肠系膜和肾脏周围等处。体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。

脂肪是生命运动的必需物质。过多的脂肪确实可以让我们行动不便，而且血液中过高的血脂，很可能是诱发高血压和心脏病的主要因素。不过，脂肪实际上对生命极其重要，它的功能众多，几乎不可能





一一列举。要知道，脂肪是细胞得以存在的基础，依赖于脂类物质构成的细胞膜，将细胞与它周围的环境分隔开，使生命得以从原始的浓汤中脱颖而出，获得了向更加复杂的形式演化的可能。因此毫不夸张地说，没有脂肪这样的物质存在，就没有生命可言。

从营养学角度看，某些脂肪酸对我们的大脑、免疫系统乃至生殖系统的正常运作来说十分重要，但它们都是人体自身不能合成的，必须从膳食中摄取。现在的研究还认为，大量摄入这些被称为多不饱和脂肪酸的分子，有助于健康和长寿。同时一些非常重要的维生素需要膳食中脂肪的帮助，人体才能吸收，如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等。

另外，由于脂肪不溶于水，这就允许细胞在储备脂肪的时候不需要同时储存大量的水，相同重量的脂肪比糖分解时释放的能量多得多。这就意味着，储存脂肪比储存糖划算。如果保持总储能不变的话，将我们的脂肪换成糖，那么体重很可能会翻番，当然这取决于你的肥胖程度。

从上面的分析可以看出，脂肪并不是我们想象中的那么“坏”，食物本来就没有绝对的好坏之分，关键在于我们如何去利用它们。

脂肪的主要成分之一是脂肪酸，我们通常所说的好脂肪、坏脂肪和半好半坏脂肪，指的就是它们所含有的几种不同的脂肪酸。

坏脂肪，即饱和脂肪酸，存在于动物性脂肪如牛油、奶油及猪油。

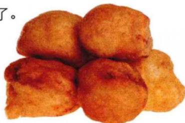


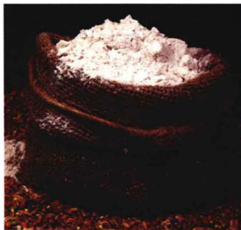
好脂肪，即单不饱和脂肪酸，存在于我们的食用油中，尤其在橄榄油、茶油中含量比较高。单不饱和脂肪酸有降低血胆固醇、甘油三酯和低密度胆固醇的作用，而且不存在多不饱和脂肪酸的不良反应。

半好半坏脂肪，即多不饱和脂肪酸，主要存在于鱼类和一些植物当中，对我们的很多生理功能起重要作用；其缺点是容易产生自由基，对细胞造成损伤，影响人体的免疫功能。虽然这种脂肪让我们喜忧参半，但只要控制量就可以了。

我们的身体在不同的情况下，对脂肪酸的需求会相应做调整。在减肥瘦身、血脂超标等情况下，合适的脂肪配比尤显重要，以富含单不饱和脂肪酸的食物适当取代部分饱和脂肪酸，会有明显的降脂效果。

通过对以上几种脂肪的分析，你们是不是已经转变了对脂肪和食用油的误解了呢？那么在制订瘦身食谱的时候就不要再把它们完全排除在外了。





被误解的面食

很长一段时间，女性对面食的误解不亚于脂肪。但是在仔细分析面食的成分和我们日常食用面食的方法之后，我们才恍然大悟，原来和米饭相比，说面食不适合减肥者，并无科学根据。

由于面食的主要成分是淀粉，所以许多女性尽量避开，但其实它同时也含有丰富的蛋白质，而蛋白质我们在上一节已经探讨过，是新陈代谢中不可缺少的主要执行者。综合各个方面权衡考虑，我们是不应该舍弃面食的。只要在食用面食时加大蔬菜的摄入，那么它的优势将会被发挥到最大化。

下面为大家介绍两款美味易做的家常面食。



冷面

材料：冷面300克、西红柿3个、黄瓜2根、咸鸭蛋2个、培根4条（酱牛肉也可以）、苹果醋4勺、白糖2勺、鸡精1茶匙、生抽2勺、盐半茶匙、凉白开适量。

做法：

1. 在凉开水中放入冰块，然后加入苹果醋、白糖、鸡精、生抽、盐、西红柿片、姜片、黄瓜条、香葱段，放进冰箱冷藏室备用。

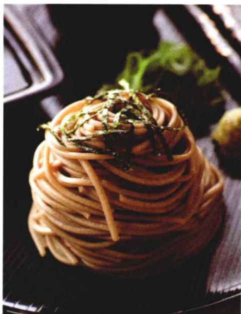
2. 把干冷面用清水浸泡2小时，并用手揉搓，使其完全散开。

3. 把水烧开，加入冷面，不时用筷子搅拌，防止黏结，煮1分钟左右待其变软无硬心时，就可以捞出了。

4. 把煮好的冷面捞出后，立即放入已经备好的冰水中，并连续冲3~4次，沥干水分后放入碗内。

5. 倒入冷藏好的冷面汁，最后按自己的口味加上蔬菜、肉、泡菜等。





荞麦凉面

材料：面粉100克、荞麦粉100克、凉白开水、盐、沙茶酱、蔬菜各适量。

做法：

1. 冷水和面，面粉和水的比例5:2，还可以加一点盐，面会更有劲。

2. 面团醒半个小时，擀成厚薄均匀的面片。

3. 撒一些面粉叠一下，切成粗细合适的面条。

4. 抖掉多余的面粉，还可以抻一下，让面条变得更细。

5. 烧滚水，开盖煮到面条透明熟透，过凉白开水。

6. 用沙茶酱和蔬菜拌一下，就可以吃了，清爽又去火。





所有糖分都应该避讳吗

我们通常所说的容易让我们发胖的是蔗糖，平常我们做饭时所加的白糖、红糖即是蔗糖。蔗糖在进入我们体内以后，经过消化系统分解成为果糖和葡萄糖，再由小肠吸收。蔗糖之所以被认为会导致肥胖，是因为其热量较高。

但是糖类家族的成员除了蔗糖，还包括其他糖类，按热量递减依次是淀粉、麦芽糖、果糖、葡萄糖、甜葡糖等。

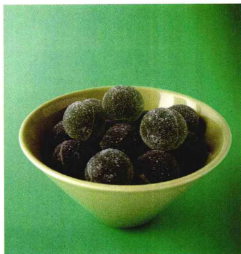
所以女性在减肥时，并不用避开所有的糖分，只要选择热量相对较低的糖分即可，如葡萄糖、果糖、甜葡糖。这三种糖既可以满足身体对甜味的需求，又能降低热量，从而帮助我们瘦身。

乳糖是青春期女孩子发育所需的主要营养物质之一，在自然界中只有哺乳类动物的奶中含有乳糖，植物中并不存在这种成分。乳糖的主要功能是为我们供给热量，是体内器官、神经、四肢、肌肉等发育及活动的动力。乳糖的另一个作用是在钙的代谢过程中促进身体对钙的吸收，同时乳糖还能帮助人体保持水分平衡。

葡萄糖可被人体直接吸收，是身体营养物质和机体能量的主要来源，并直接参与新陈代谢过程。在消化道中，葡萄糖比任何其他单糖都容易被吸收，直接为人体组织所利用。我们需要的全部能量的一半均来自葡萄糖。

果糖是一种提炼自各种水果和谷物的糖分，是全天然、甜味浓郁的新糖类，因为其不易导致高血糖，也不易产生脂肪堆积而使人发胖，更不会造成龋齿，被越来越多的女性所青睐。实际上，对于果糖我们并不陌生，大多数水果中均含有果糖，而人类食用果糖的历史也是源





远流长。自原始时代起，就有人类食用蜂蜜的记录，而蜂蜜就是典型的果糖与葡萄糖各占一半的混合糖浆。此后的数千年里，果糖一直没有远离人类的饮食，但由于加工工艺和技术能力的限制，果糖一直没有大规模地占领人们的餐桌。

果糖之所以升糖指数低，主要是由于果糖在人体内的代谢速度要比葡萄糖和蔗糖等都要慢，并且果糖的代谢并不依赖胰岛素，而是直接进入人体肠道内，被人体所消化利用。所以，果糖的升糖指数才远远低于葡萄糖、蔗糖等，被称为“健康糖”。

此外，果糖的口味和甜度也优于传统的蔗糖，不仅自身具有水果香味，并且甜度高，其甜度达到了蔗糖的 1.8 倍，为天然糖中最甜的糖类。因此，只需要较少的用量，就可以拥有与其他糖类相同的甜度，进而满足味觉享受。至于果糖不易导致龋齿的原因，实际上是因为果糖比较不容易被口腔内的微生物分解和聚合，所以，食用后产生蛀牙的概率就比葡萄糖或蔗糖等天然糖要小得多。

现在已经有越来越多的瘦身女性开始食用并关注果糖这种健康糖。作为天然糖家族中的新品类，果糖正在以健康糖的形象走入大家的视线，彻底颠覆了传统蔗糖的不健康形象，打破我们的“恐糖症”，为人们的健康饮食提供了一个新选择。





不宜提倡的行为习惯

有一些我们习以为常的行为潜伏在我们的周围，不知不觉中减缓了我们减肥的速度，并为保持身材埋下隐忧。

无限制食用冰饮

夏天时，各种口味的冰饮是女性们的最爱，冰冰凉凉的果汁或者酸酸甜甜的碳酸饮料，谁能抵挡它们的诱惑？我们虽然已经开始关注它们的多余糖分，但还有一点值得我们注意。

醒醒吧！这些冰饮的热量并没有随着炎热一同蒸发，反而因为低温而更不容易代谢出去。有些女性会想，减肥时已经很在意三餐了，难道喝些冰饮也会增重吗？看了下文的分析，就知道应该如何做了。



当冰饮进入我们的身体后，腹部温度会骤然降低。腹部温度降低后，身体就会增加腹部脂肪的形成，目的是保护肠胃，所以长期喝冷饮会让我们更容易有小肚腩。除此之外，身体内部在急剧降温之后，血管收缩，那么整体的新陈代谢也是随之放慢速度。这恐怕是减肥的最大障碍。

其实，我们是不必通过那么多冰饮降温的，温和的水对于解暑气更有效果。具体来说，当我们体温很高时，就好比一口温度很高的锅，这时倒入冰水，会发生比较大的反应，锅会冒白烟，而人体也会因为受到刺激而有巨大的化学反应。虽然我们看不见这些内部的变化过程，但是我们可以感觉得到。例如，在喝许多冰饮后，嗓子往往会不舒服，这就是由冰饮引发的不良反应之一。

这里告诉大家一个小秘密，如果嗓子经常受冰水刺激，日久天长，声音就会变粗！所以为了自己甜美的声音，也要少喝冰饮！



餐后吃水果

大部分人都有餐后吃水果的习惯，这就如同西餐中的最后一道甜点一样，在甜蜜嘴巴的同时，增加我们对食物的满足感。用法国人的话说这是为了让嘴巴高尚一点。水果也的确很适合做饭后甜点，让我们得到满足的同时，又降低了热量。

但是我们需要注意的是，虽然是餐后水果，但也要过一小时左右后再吃。这是因为胃此时正忙于消化刚刚吃下的食物，额外的水果会加重胃的负担，造成胃胀气、消化功能紊乱。所以对于一般人而言，餐后一小时吃水果比较适宜。



如果想让自己的减肥更有效率，建议大家在餐前一小时吃水果。

餐前水果可以有效降低我们的食欲，并及时让血糖保持应有的平衡状态。水果特有的膳食纤维和维生素，在减少饥饿感的同时促进新陈代谢。所以，餐前吃水果可以将其优势最大化。

从现在开始就尝试改变一下吧！也许你会收获意想不到的瘦身效果。





减肥食物不代表0热量

每位女性大概都知道一堆有名无名的减肥食物，各种媒体也频繁宣传这些食物。这类食物的品种很多，从低蛋白质类、低糖类到高纤维类等。有些女性就产生了一个饮食减肥的误区，即认为这些减肥食物完全可以代替三餐，甚至作为夜宵放心食用。这种对减肥食物的错误认识很多女性都有，如果一直这样认为下去是很危险的，不仅无法减重，反而会增肥。主要原因如下：

当身体摄入了过量的纤维素，可能会出现不能完全代谢的问题，滞留的纤维素聚集多了，也会产生多余的热量，同时给肠胃增加负担。

为了增加肠胃里的益生菌，女性经常选购低脂甚至是脱脂的酸奶等乳酸菌饮料，却往往忽视摄入量的问题。低脂和脱脂食品不代表零卡路里，吃得过量，同样会累积成脂肪。

现在市面上的低糖和无糖食品有很多，这对于离不开这些食物的女性控制热量也的确有所帮助，但具有和上述同样的盲点。低糖、无糖食品也不是完全没有热量，它们同样含有碳水化合物、蛋白质和油脂等成分，而且为了弥补无糖而带来的口味上的缺憾，会添加更多其他的物质来弥补。所以女性们如果吃多了这种糕点，也是会增肥的。

总结诸如以上这些不当行为，可以看出，无论是什么食品，都需要注意摄入量，否则我们将成为吃什么都会胖的“大胃王”。



有利于身材苗条的饮食习惯

Eating



许多女性在减肥时，对待食物的心态都不是很健康。意志力坚强的人，往往也只是强行克制自己。仔细想一想，这种强迫式的饮食态度，本身就反应了一个不健康、不平和的心理活动。

一日三餐，从古至今本是再自然不过的饮食规律，可为什么有的人会发胖，而有的人却身材匀称？除去一些特殊情况，就一般人的日常生活来看，发胖和个人的饮食习惯有着直接和根本的联系。

在我们一生的身材保养过程中，减肥只是其中一种方法和一段时间的事情，之后便是保持健康而优雅的身材。要想永久维持美丽的曲线，我们就要从根本上建立一套有利于苗条的饮食习惯和相对有规律的生活习惯。

首先我们要树立对食物的正确认识。认识正确了，良好的饮食习惯自然而然地也就建立了。我们和食物之间的关系其实很简单，即相互依存，人本身就处于自然界的食物链的一个环节。我们之所以需要食物，是因为我们需要能量来维持生存，在满足生理的基本需要后，适当地享受食物带给我们的其他感官感受。现在，我们之所以出现肥胖病人增多的现象，其根本就是我们扭曲了自己和食物的和谐。越来越多的人过分贪图食物的色、香、味等刺激，忘记了身体对事物的基本需求只是获得足够的能量而已。那么在这种错误的心态下，许多女性的身材自然走形，距离美丽和优雅越来越远。

下面就具体介绍一些有利于身材苗条的饮食习惯。在培养这些好的饮食习惯的过程中，我们可以修正以前对于食物的错误心态，只要坚持下去，我们每一个人都可以重新平衡自己同食物的关系，从而实现彼此的和谐。





允许两个女儿看电视，把她们喝的全脂牛奶被换成低脂牛奶，不允许吃汉堡，减少三餐的饭量，以饮用水代替含糖饮料，早餐吃葡萄和苹果片，晚餐必备各种颜色的蔬菜。

这些饮食家规，都是按照平衡膳食这一总原则而制订的。

奥巴马夫人自信地表示，家人的饮食更加健康后，的确带来了意想不到的变化。当她再带两个女儿检查身体时，各项指标达到了正常标准，连他们的私人医生也惊讶于她们改变的速度。“第一家庭”在饮食上的改变，甚至推动了全美的儿童反肥胖活动。

由这个事例我们可以看出，平衡膳食既有益于健康，又可以帮助减重，可谓一举多得。

中国营养学会曾正式出台过一份《中国居民膳食指南》的文件，以此指导我国居民建立正确的饮食习惯，提高国民的身体素质。

平衡膳食

平衡膳食是保持健康的一条基本饮食习惯，其他饮食习惯均是根据这条习惯发展出来的。同样，对于建立在健康之上的减肥也是如此。

据国外媒体报道，美国“第一家庭”就是通过合理平衡膳食而帮助家人减肥的。奥巴马夫妇为了让自己年仅 11 岁和 8 岁的女儿减肥，而改变了她们不健康的饮食习惯。据悉，周一至周五，奥巴马夫人不



食物多样，谷类为主

食物多样的意思是，通过食用各种各样的食物，获得全面的营养物质。因为除了人类的母乳以外，没有任何一种食物拥有全方面的营养素。谷类为主，即日常饮食以谷物为主食，这其中粗粮、细粮均包括在内，如米、面、马铃薯、甘薯等。

中国人之所以侧重谷类食物，这和我们的饮食历史是分不开的。中国人的胃不同于西方国家的人。自古以来，中国人就以谷物为主食，所以我们的消化和吸收系统对谷物食品最为“熟悉”，如果硬要中国人以肉和蛋白质类食物为主，是不科学和不适宜的。最适宜和稳妥的做法是，调整食物比例，适当增加高蛋白食物，但仍以谷物为主。

多吃蔬菜、水果和薯类



营养学会建议我们多吃蔬菜和水果，主要是基于人体所需要的三种物质考虑的，即维生素、矿物质和膳食纤维。这三种物质



对于我们身体的重要意义不言而喻，从我们身体的初级生理活动到更为复杂和高级的生理活动，均需要它们的支持和参与，才能够顺利进行和完成，从而使身体处于良好的代谢循环之中。

相较于水果，蔬菜的优势是其种类非常的丰富，而且每一种蔬菜可食用的部分也很多，也就是说蔬菜从整体来看可挖掘的成分比较多。举一个例子，芹菜就是一种茎和叶都可以吃的蔬菜，所以一般人仅吃芹菜茎是一种非常不智慧的饮食习惯。

水果的最大特色是含有葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质，而且这几种物质的含量均高于蔬菜。尤其是红黄色的水果，是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。

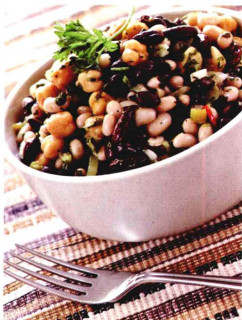
薯类主要指的是马铃薯和甘薯。



别看这两种东西其貌不扬，但是膳食纤维、维生素和矿物质却一点不比水果少。而且因为它含有淀粉，所以完全可以充当一餐的主食。马铃薯虽不属于谷类作物，但也是重要的粮食作物。就一个马铃薯而言，它的淀粉含量仅占8%~29%，蛋白质、维生素等物质却明显高于水稻等粮食作物。甘薯的淀粉含量约为20%，其余便是蛋白质、维生素和糖分等物质。它的优势和马铃薯差不多，营养成分高于普通粮食作物。

常吃奶类、豆类及其制品

这一点是基于我国居民膳食当中普遍钙质含量较低而制订的。一般传统的膳食中，钙的含量平均只达到推荐供给量的一半左右。这条膳食习惯对于女性、发育成长中的青少年和老年人显得尤为重要。正是由于我们过去没有喝牛奶的习惯，所以大部分中国人对牛奶的吸收率比较一般。那么我们可以选一个折中的方式，即牛奶和豆浆同时饮用，植物蛋白和动物性蛋白本身也是各





有优势的，这样做正好可以达到优势互补的效果。

豆类指的就是我们常吃的黄豆、红豆等作物。它们既含有丰富的优质蛋白质、维生素等，同时还含有大量的不饱和脂肪酸。在我国居民传统膳食中，豆类一直是主要食物之一，所以长期以来我们的身体对这类食物的吸收率比较高。

常吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和动物油

人体不能产生的十种必需氨基酸多蕴藏于这几种食物当中。由于



它们可以提供优质的动物性蛋白质，而且动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，其中赖氨酸的含量最高，这恰恰是植物性蛋白质所不能给予的。

在我们国家的大部分家庭的餐桌上，红肉的比例远远高于白肉，只有一些少数海滨城市居民食用较多海鲜类产品。这种饮食习惯的形成和地理、经济发展状况有关，也和我们对这种食物的认识不足有密切关系。

鱼类特别是海产鱼所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。肥肉和荤油是高能量和高脂肪的食物，摄入过多会引起肥胖，对于这一点一般人都有认识。鸡肉、鱼肉、牛肉的蛋白质含量比较高，而脂肪含量较低，我们可以调高它们的食用比例，从而达到膳食平衡。



进食量与体力活动要平衡

这条习惯是保持健康和保证减肥效果非常重要的一条。食物提供能量，体力活动消耗能量，只有保证能量进出平衡，才可以拥有健康的体魄和适宜的体重。一般脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展合适的运动，如散步、游泳等；身形过于消瘦的人要增加食量和油脂的摄入，这样才能维持正常的生长发育。

三餐分量按3：4：3的比例安排，是比较适宜和科学的。





吃清淡少盐的食物

清淡少盐的食物比较有利于身体健康，这一点我们可以借鉴日本的饮食习惯。日本的饮食在这一点上做得比较好，如寿司和海鲜类食物都遵从了这一原则，且保持了食物的原味。世界卫生组织建议每人每日摄入量不超过6克，这是因为钠的摄入量和高血压呈正相关关系。对于中国人而言，要特别注意的是酱油、咸菜、味精等高钠食品，因为中餐经常会吃到这几样东西。如果我们改善一下烹调习惯，可以选择低盐酱油，舍弃味精。

饮酒应适量

中国的酒文化源远流长，在节假日或朋友同事聚餐时，免不了要以酒助兴。酒是一把双刃剑。适量饮酒有益健康，中医据此就研究出了许多有益身心的药酒。但如果过量饮酒，尤其是高度酒，严重时就会造成酒精性肝硬化，并容易诱发高血压等疾病。

吃清洁卫生、不变质的食物

这条饮食习惯是选择任何食物的前提，如果食物不清洁卫生，它的所含营养同样也是无法被人体吸收和利用的，反而会对健康产生危害。这就要求我们注意进餐环境和培养良好的进餐习惯。在外用餐时我们应该挑选卫生达标的餐厅，多人用餐时尽量采用分餐制。

这八条原则共同作用，达到膳食平衡的效果，缺一不可。





营养早餐

一日三餐从早餐开始，早餐是一天的第一餐，也是最重要的一餐。无论你是否减肥，都要坚持每天吃早餐的习惯。人体在经过八小时左右的睡眠后，身体是非常需要能量的，这个时候的血糖也比较低。只有及时补充能量，才能让人体重新充满活力，精神百倍地开始一天的工作和学习。

可能很多女性在一些娱乐杂志上都见过郑欣宜。她小时候很胖。而现在，她在瘦身专家的帮助下，竟然奇迹般的成功减重，从此拥有了让人羡慕的美丽身段。

郑欣宜的成功经验中，值得借鉴的就是她的减肥早餐。下面给大家列出其中几款，供大家参考学习。

蔬菜沙拉＋奶酪

三明治＋酸奶

麦片粥＋豆浆

粟子米片＋牛奶

叉烧包（无肥肉粒）＋豆浆

郑欣宜的早餐，几乎兼顾了热量和饱腹感两大方面，真真正正做到了不用饿肚子就能减肥。和她有同样食物喜好的女性们要多学习哦！



“早餐吃得像女王”这是营养学家给我们的建议，所以女性们在瘦身时也不要忽略早餐。营养丰富的早餐可以提高一天的新陈代谢率，让我们更好地消化午餐及晚餐，从而尽量避免脂肪堆积。

经过专家的跟踪调查，习惯每天吃早餐的人均可以达到比较理想的减肥效果，大部分成功的减肥者坚持每天吃早餐。可能有的女性在早晨时几乎没有什么胃口，那也没有关系，我们可以不必强迫自己吃太多种类的食物，哪怕只是一杯豆浆或一碗粥也是好的，渐渐地形成了习惯，早晨自然就有胃口进食了：

那么什么是营养又适合减肥的早餐呢？其实做到这点并不复杂，只要把握住以下几条原则即可。

谷物为主

稀干搭配

清淡洁净

这三点就是一份早餐的基本要求，既可以满足身体所需，又不会带来负担。



少吃多餐

“少吃多餐”已经渐渐被许多人接纳，作为一条利于苗条的饮食习惯，是有其科学依据的。我国古代名医孙思邈就曾说过：“食欲数而少，不欲顿而多。”大概意思就是人宜少食多餐，不宜一顿吃得很多。尤其是胃功能差的人，更不要一次吃进太多食物，避免让胃过度“劳累”。

香港模特熊黛林，就是因少食多餐而一直保持傲人身材的。

熊黛林为了保持她的模特身材，把一日三餐的总量划分为五次分别进食，而且每顿都要遵从平衡膳食的原则，蔬菜、碳水化合物和蛋白质一样都不减少。她每天还会额外服用能够加速新陈代谢的维生素片，从而帮助自己有效地执行少吃多餐的减肥方法。

怀疑少吃多餐可行性的女性，不妨借鉴熊黛林的经验。

每个人可能都曾有过切身体验，当身体连续五个小时左右没有进餐时，往往会饥不择食，减肥意愿再强的人也不能理智地选择食物的种类，还容易过量进食，这就是物极必反的结果。所以我们应该在三餐之间适当加餐，在保持总量摄入不变的情况下，让身体更有效地代谢掉能量。那么我们一天的血糖水平都会比较平稳，不会出现忽高忽低的现象。



多喝水

这里说的多喝水，是在你身体缺水的情况下才成立的，否则就会饮水过量，反而造成水“中毒”的现象。女性们都希望自己的肌肤水水润润、晶莹剔透，不仅愉悦自己，身边的人也会觉得赏心悦目。那么我们就要学会正确的喝水方法。

首先我们要判断应该喝什么样的水。现在超市中有许多饮用水可供我们选择，从纯净水、矿物质水到矿泉水和蒸馏水，种类繁多。那么哪种水才是最适合我们的呢？只要把握一条原则即可，我们要喝偏碱性的水，因为人体的最佳状态就是偏碱性的。家庭中一般的自来水在煮开后即是偏碱性的水，而且软硬适中。这样的水可以阻止有毒、有害物质进入我们的身体，而且偏碱性的水可以降低心血管疾病的死亡率。英国的医学家发现，软水地区的心血管疾病患者的死亡率高于硬水地区10%~15%。科学家经过研究确定，水的硬度维持在每升50~200毫克（以碳酸钙计算）为佳，最理想的硬度是每升170毫克。

在确定了什么是有利健康的水之后，我们就要养成良好的喝水习惯。

喝水就像吃饭一样，同样要按照“少食多餐”的原则补充水分，避免一下灌进很多水，加重肾脏的负担。下面给大家列个喝水的日程表，参照这个表的同时，应对照个人的不同情况做调整。

6:30，经过一整夜的睡眠，我们的身体开始缺水，起床之后先喝250毫升水，别着急一下灌进去，先喝一







耗体力的事情，只需要每隔一小段时间喝些水，循序渐进地喝就可以了。在空调房工作的女性们要注意的是，在恒温不出汗的状态下，不用拼命喝水，否则过犹不及，会造成水肿。

11:00，在冷气房里工作一段时间后，一定要离开座位活动一下，这时可以喝一杯 200 毫升左右的水，最好不是咖啡或茶等饮料，既可以补充流失的水分，也有助于放松紧张的工作情绪。这里要提醒大家的是，在上午的工作中，不要只喝水、不排水，需要上卫生间时，不要因为工作忙而忽略正常的生理需要。工作狂们要谨记哦！

口含在嘴里，5 秒钟后咽下，再接着一口一口地喝，这样喝的好处是可以让身体能够更好地吸收水分，这第一杯水有利于帮助肾脏及肝脏解毒。

清晨 8:30 ，从起床到进入办公室的这段时间，总是特别紧凑，情绪也处于紧张状态，身体不知不觉中会出现脱水现象。所以到了办公室后，先别急着泡咖啡或茶给自己提神，喝一杯至少 250 毫升的水比较合适，在接下来的几个小时之中，如果没有做很消

13:30，各个公司的午休时间略有差异。如果你是 12:00~1:00 休息的话，用完午餐半小时后喝一些水，可以加强消化功能。如果中午的工作餐有些油腻，可以适当喝些茶或淡咖啡。这里要提醒女性们注意，一天最



多喝2杯咖啡，因为咖啡也是热量较高的饮料。一杯100克的黑咖啡的热量大约是255卡，所以说一天喝1~2杯是比较适宜的。

15:00，这时候我们可以在活动的同时喝一杯200毫升的水，矿物质水或矿泉水都是好的选择，喝水的方法同样是一口一口慢慢喝。

17:30，下班离开办公室前，再喝一杯水，因为在晚餐前如果缺水的话，很容易一下吃进很多东西，喝杯水可以增加饱足感。

22:00，睡前1至半小时再喝上一杯水，不用喝很多，以免晚上起夜影响睡眠质量。如果不是特殊情况，如加班等，不要喝甜的或刺激性的饮料。这样一天下来，身体内的水环境是最适宜的。

这里给大家推荐一位因注意喝水而拥有一双美腿的女明星——章子怡。

章子怡的腿非常匀称，从她的学生时代到现在一直如此，而且身材也一直维持在49千克左右。曾有记者让她透露保养的秘诀，她坦言自己一直坚持“三多”原则，即多喝水、多吃水果、多睡觉。

这“三多”里面，第一“多”就是多喝水，由此可以看出多喝水的确是保持身材的好习惯。

当身体的含水量不多不少时，是十分有助于新陈代谢的，血糖水平也相对平稳，







低 GI 饮食

“GI” 是 Glycemic Index 的缩写，也就是“升糖指数”，而“GI”值指的是，当我们将食物吃进体内后（相对于吃进葡萄糖后）使血糖升高的比例。简单来说，越容易使血糖快速上升的食物，其 GI 值就越高，糖类和淀粉类食物就是属于“高 GI”的食物；反之，使血糖上升速度较慢的食物，其 GI 值也较低，油脂类和蛋白质类食物就属于“低 GI”食物。

从长期保持身材的角度考虑，遵从低 GI 的饮食方法安排膳食是比较有效果的。这个饮食法的提出者是加拿大的营养学家坚金斯博士。他最初提出这个饮食法是为了帮助糖尿病人更好地控制每天的血糖水平，而不是以减肥为目的设计的。现在之所以被许多减肥者采纳，是因为这套理论的确对于想维持减肥效果的女性有所帮助。

如何凭借吃“低 GI”食品来达到减肥的效果，和胰岛素的分泌有极大关系。身体在吃下糖类、淀粉类等 GI 值高的食物后，血糖就会快速升高，促使胰脏分泌胰岛素来降低血糖浓度，将之转换成为生活中所需的能量，但是如果摄取了过多的糖类、淀粉类食物时，胰岛素会将多余的糖类转换成脂肪，储存在体内，就容易导致肥胖了。所以当我们吃进 GI 值低的食物，减缓血糖上升的速度，胰岛素的分泌量减少，也减少脂肪的形成和堆积，就是所谓的“低 GI 饮食法”，也称为“低胰岛素减肥法”。

低 GI 的食物主要以膳食纤维多的食物为主，如谷物、蔬菜、水果等。高 GI 的食物一般都是加工较多、材料多元的食品，如蛋糕、饼干、甜点等。简单判断食物的 GI 值的方法，是看其加工步骤是否太多，烹调越简单的食物，GI 值往往越低。





这里值得注意的是，低 GI 的食物同样不能食用过量，否则总能量过多时，身体也会储藏多余脂肪。

M AGIC TIPS

GI 值小于 40 的食物

菠菜、圆白菜、花椰菜、茄子、苦瓜、小黄瓜、小油菜、豆芽、茼蒿、芦笋、海带、白萝卜、四季豆、西红柿、洋葱。

GI 约等于 40 的食物

鲜奶油、起士、鲜奶、蛋 ；炸豆腐、豌豆、油豆腐、豆腐；毛豆、腰果、杏仁、花生 ；哈蜜瓜、桃子、樱桃、柿子、苹果、奇异果、橙、木瓜、草莓；清酒、红茶、黑咖啡、原味优格 。

GI 值 40 以上的食物

糙米、稀饭、燕麦、全麦面包、全麦面、荞麦面、麦片、胚芽米、糙米片、牛角面包、米线、意大利面 ；牛蒡、韭菜、芋头、南瓜、玉米；猪肉、牛肉、鸡肉、羊肉、香肠、腊肠、培根、火腿、蛤蜊、鲔鱼、鱼丸、虾子、花枝、牡蛎 ；葡萄干、香蕉、芒果、凤梨 ；酒、啤酒、可乐、优酪乳、牛奶、咖啡；布丁、果冻、冰 淋 。

GI 值 70 以上的食物

白米、炒饭、烩饭、法式面包、吐司、乌龙面、拉面 ；马铃薯、山药、红萝卜 ；花枝丸、贡丸、鱼板、蛋饺、脆肠、肥肠、猪肚、牛肚 ；甜炼乳、果酱、巧克力、甜甜圈、牛奶糖、薯片、奶油蛋糕。

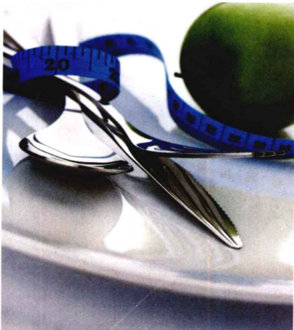


细嚼慢咽

在很多欧洲的贵族学校，老师都要求学生用餐时要细嚼慢咽，因为这是成为淑女和绅士的一条基本要求，但不仅如此，它的健康意义和减肥效果也是神奇的。

让我们先来了解一下食物在我们体内的消化过程。当食物进入体内后，口腔咀嚼之后进入到胃部，被胃酸分解之后，进入小肠，再经过胆汁和各种不同的消化酶分解之后，食物分解成电解性液体和固体两部分。其中的液体部分能够渗透进入小肠壁被小肠吸收，固体流入大肠，在大肠中进一步把剩下的液体吸收干净，最后剩下的固体形成大便排出身体。

从这个过程中，我们经分析可以看出，食物在被分解成液体的那部分，身体才会吸收，而固体的那部分是要舍弃的东西。由此，提高单位食物的被吸收率是对减肥瘦身比较有益的事情，吸收率高了，身体自然不需要用“量”来弥补吸收率低的后果，吸收率越高，需要的食物量越少。因此，食物在口腔中磨得越碎，进入胃部越容易分解，从而提高小肠的吸收率。



培养细嚼慢咽的用餐习惯是可以大幅提高食物的吸收率的。食物在经过口腔的“精心工作”，身体会吸收到充分的营养，同时给大脑充足的时间接收来自胃部的反馈信息，通常在进食20分钟后，大脑才会知道我们的身体饱没饱，那么胃对食物的需求自然不会那么强烈，饭量慢慢地也会变小。

饭量减少了，而且大部分食物被小肠吸收了，那么大肠内的食物垃圾也就少了，肠胃以及整个消化系统的负荷也会大幅度减轻，从而减少宿便。这样一来，身体就会有机



会清理长期积存在肠子中的垃圾，使身体进入一个比较好的良性循环之中。

著名女星翁虹之所以一直在演艺圈保有自己的一席之地，这和她的骨感身材密不可分。许多人都曾问过她是不是经常节食，要不然怎么会一直都这么瘦。

而翁虹则坦言自己几乎从不节食，这是由于自己养成了一个十分良好的饮食习惯，即细嚼慢咽。她称自己在没有养成这个好习惯之前，也经常狼吞虎咽地吃饭，那时她很苦恼，不知道如何保持好身材。自从她养成了这个好习惯之后，肥胖从此就远离了她，而且肠胃也很健康，人也变得越来越漂亮，心情也好了，那么事业自然更成功。



除了有益于瘦身之外，细嚼慢咽还可以保护口腔和食道，对预防口腔溃疡和食道疾病有帮助。

所以说，“细嚼慢咽”能让女性们成为一个用餐行为得体、身材苗条的真正淑女。



不能错过的瘦身食物

Food

麦片

如果你还在为早餐发愁，既想省时又想省力，那就选择麦片吧！麦片是一种以小麦或燕麦为原料加工而成的谷物早餐，通常分为普通麦片和燕麦片。

研究表明，早餐经常食用麦片的女性，体重控制得比较好。营养学家认为，这主要是因为麦片富含纤维、维生素和丰富的矿物质。



美国密歇根州立大学的科学家研究了1999~2000年间美国全国健康和营养调查结果。研究显示，考虑到锻炼和总热量摄入等因素之后，早餐吃麦片的女性体重超重概率比不吃早饭的女性低30%，而喜欢其他食品作为早餐的女性的超重概率与不吃早饭的女性类似。

在选购麦片的时候需要注意以下几点：选购纯麦片，不要买速溶麦片；燕麦片优于普通麦片；生、熟麦片的烹饪时间分别是20~30分钟和3分钟；在做麦片粥的时候，既可以用牛奶，也可以选择豆浆，两种可以交替选用。

大豆

我们经常吃的豆腐和豆浆就是用大豆做的。大豆是所有豆类中营养价值最高的品种，含有大量的不饱和脂肪酸、多种微量元素、维生素和优质的蛋白质。最难能可贵的是，它富含谷类所不足的赖氨酸，其他人体所必需的氨基酸也都有。同时由于它的膳食纤维丰富，所以非常适合正在瘦身的女性。从中医





角度看大豆，它有健脾益气、润燥消水等作用，可用于脾气虚弱、消化不良、疳积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等症。

大豆中所含的植物雌激素，可以调节女性体内的激素水平，防止骨骼中钙的流失，当女性到达更年期时，它可以缓解更年期综合征，预防骨质疏松症。大豆对于男性，同样有莫大的益处，因为它可以帮助男性防治前列腺等疾病。

选购建议：尽量选购当年的大豆；不买转基因大豆，尤其不买转基因大豆油。

喜欢喝豆浆的女性，可以买一个豆浆机，在家自己榨豆浆喝，这样的好处是可以喝到纯度比较高的豆浆，而且也比较卫生。

绿茶

茶和咖啡你更爱哪一个？在办公室工作的白领女性大多数都有喝咖啡或茶的习惯。绿茶是一种未发酵的天然茶种，由于加工程序在所有茶类中最为简单，所以其保留的营养物质也是最全面和丰富的。

绿茶中的茶多酚、咖啡碱有鲜叶的85%以上，叶绿素有50%左右，维生素的流失也比较少，所以在口感上，形成了清汤绿叶，收敛性强的特色。

科学家做的动物实验表明，绿茶中的儿茶素能降低血浆中总胆固醇、游离胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇以及三酸甘油酯总重量，同时可以增加高密度脂蛋白胆固醇。对





人体的实验表明，儿茶素可抑制血小板凝集、降低动脉硬化发生率。同时绿茶含有醇类，有抗氧化作用，而且可以防止血液凝块及血小板成团，降低心血管疾病。

对于女性来说，最关注的还是绿茶的减肥瘦身功效，因为绿茶含有茶碱及咖啡因，这两种物质可以经由许多作用活化蛋白质激酶及三酸甘油酯解脂酶，从而减少脂肪细胞堆积，达到减肥瘦身的效果。我们在喝绿茶的时候，也要多闻其香，因为绿茶中的芳香物质也有溶解脂肪的作用，同时也能缓解精神紧张。

但女性在经期时最好要饮相对淡些的绿茶或者不饮。有研究称，除了人体正常的铁流失外，女性每次月经期还要额外损失 18 ～ 21 毫克的铁。而在月经期间多喝绿茶，绿茶中较多的鞣酸成分会与食物中的铁分子结合，形成大量沉淀物，妨碍肠道黏膜对铁分子的吸收，并且绿茶越浓，对铁吸收的阻碍作用就越大。



爱喝绿茶的女性一定要坚持下去，没有喝茶习惯的可以慢慢培养，渐渐地你会发现，喝茶也是一件可以陶冶性情的事情。

选购时请注意以下几点：最好买当年的新茶；尽量去茶叶店买散茶，而非茶叶包；买茶时注意茶叶是否保存在干燥清洁的环境，并未与其他物品混放。

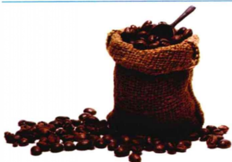
可能有的女性经常喝一些袋泡茶，但从减肥瘦身的效果来看，散茶是更适合的。绿茶的茶叶比较嫩，在喝茶的同时是可以咀嚼的，而且散茶保留的天然物质更多。

咖啡

提到咖啡，大多数女性朋友都不会陌生，咖啡和茶叶一样是世界三大饮料之一。清晨一杯咖啡是许多上班族提神的主要方式，咖啡中独特的醇厚味道和香味，深受人们的喜爱。它不仅能缓解我们的情绪，还有助于控制体重。

咖啡中的主要成分是单宁酸、酸性脂肪、挥发性脂肪、蛋白质、糖类、纤维及矿物质。要想让咖啡





最大化地发挥其减肥功效，在喝的时候要注意，不要喝加了糖和咖啡伴侣的速溶咖啡，因为其中往往被制造商添加了过多的东西，热量是比较高的。我们在选购时可以买那种纯的速溶咖啡粉，即使加糖和奶，也是可以自己控制量的。

每天喝 1~2 杯咖啡可以帮助我们加强新陈代谢机能，激活消化器官，对便秘的女性有很大帮助。我们都知道绿茶可以防辐射，其实咖啡同样具有这种功能，所以对一天到晚对着电脑工作的女性很有益处。

饮用时请注意以下几点：咖啡豆和滴滤咖啡粉为最优选项；其次是无糖无奶的速溶咖啡粉；热咖啡优于冰咖啡；早晨喝咖啡时要注意，不要空腹喝，想瘦身的女性可以加些牛奶进去或者吃些东西。

酸奶

和牛奶相比，酸奶的优势是更容易被人体吸收，也更加别有风味，所以深受女性的青睐。最近有许多女性朋友在用酸奶断食法清理肠胃，这也是根据酸奶的独特功能而设计的。

酸奶之所以有减肥瘦身的功能，主要是因为其中有大量的益生菌。益生菌指的是有益于人类生命和健康的一类肠道生理细菌，如双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等乳酸菌。不管是何种酸奶，其共同的特点都是含有乳酸菌。这些乳酸菌在肠道内繁殖时会分泌对人体健康有益的物质，同时帮助我们消化食物，让肠道环境尽量保持干净，减少食物垃圾。

所以酸奶是一种很好的加餐食品，在正餐之间可以适量喝些酸奶，既可以维持稳定的血糖水平，又利于减肥瘦身。





选购时注意以下几点：最好选择无糖酸奶；选择新鲜的酸奶，最好是当日的；原味酸奶优于调味酸奶。

其实我们也可以在家中自己制作酸奶，只需要一个酸奶机就可以，周末的时候大家不妨试一试。自制的酸奶既新鲜又原味，喝剩下的酸奶还可以给全身的皮肤做保养，从内到外一起滋润。

食醋

食醋是我们日常中少不了的调味品，味道酸而醇厚，浓香而柔和。我们一般常吃的主要是米醋和白醋。食醋被列为减肥瘦身的食品和其独特成分有密切关系，它的成分主要是乳酸、葡萄糖酸、琥珀酸、氨基酸、糖、钙、磷、铁和维生素 B_2 等。其中含有的氨基酸，不仅可消耗人体内的脂肪，而且能使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。据研究，肥胖者每日饮用 15~20 毫升食醋，在 1 个月内就可以减轻体重 3 千克左右。

但是女士们最好饭后喝，这样不会刺激胃，同时可帮助消化食物。或者多喝一些饮料醋，如苹果醋、



山楂醋等。这种饮料在喝的时候不用辅以食物。

选购时注意以下几点：优质红醋为琥珀色或红棕色，优质白醋无色透明；优质醋具有酸味芳香，没有其他气味；优质醋酸度虽高但无刺激感，酸味柔和，稍有甜味，不涩，无其他异味。

西红柿

喜欢吃西红柿的女性一定很开心听到西红柿可以减肥，这个结果已经被医学家和营养学家证明。同时西红柿在世界上十大健康食品排名位列第一。听起来是不是觉得很不可思议？原来西红柿是一个如此“亲民”又伟大的食物。

主要原因是因为西红柿含有丰富的果胶等食物纤维，让人很容易



有饱腹感，这种纤维不但无法被肠胃消化，还会吸附多余脂肪一起排出体外。而且西红柿的糖分少、热量低，每100克的西红柿大约有16卡，所以饭前吃一颗中等大小的西红柿，能帮助女性朋友减少饭量，防止脂肪被吸收。此外，西红柿富含多种维生素，其中的维生素B族对促进脂肪代谢有明显作用，柠檬酸和苹果酸可以消除工作疲劳、强化血管。吃一个中等大小的西红柿就能补充成人一天维生素C的需要，再加上矿物质成分，皮肤就不会因为减肥而变得干燥。

选购时注意以下几点：新鲜度高的西红柿瘦身效果明显；相对较熟的西红柿更好；不要选择过大的西红柿，中等的最适宜。

喝西红柿汁也是一个不错的选择，西红柿的细胞破碎率越高，相应的人体的吸收率也越高。





梨

有瘦身效果的水果有很多，如苹果、葡萄柚等。一般来说，水果普遍对减肥有所帮助。但是不同水果的特点不同，所以针对性也不同。

梨之所以有减肥效果，除了具备一般瘦身水果的共同点之外，它的主要特色是可以治疗便秘。也就是说排毒功效明显，从而加快了新陈代谢，达到减肥瘦身的效果。

从中医角度分析，因为梨可以清肺，而肺与肠为表里，所以吃梨可以通便排毒，但每天吃一个即可，否则会伤脾胃。

选购时注意以下几点：选择甜度合适的梨，如鸭梨或雪花梨，减肥时尽量不要选择甜度高的丰水梨；选择中等大小的梨；买新鲜的梨。

以减肥为目的时，要生吃梨，煮熟的梨通便效果不明显。



值得选择的保健食品

现在市场上可以选择的健康食品种类很多，尤其是具备瘦身美容功效的保养品种类非常多，有时确实让人无从选择。这里我们先要明确一个概念，即健康食品不是保健品。有些女性为了美容或者瘦身，经常吃一些有某些功效的保健品，认为日常摄取的食物的营养达不到所期望的程度。如果长期这样高频率摄取保健品，反而会增加身体的负担。其实日常饮食完全可以满足身体所需，不要将瘦身的希望依托在保健等营养品上。我们应该以日常饮食为主，辅助以有功效并且适合自己的安全的保健营养品，这样才会让身体健康地去脂。

啤酒酵母

啤酒酵母最初是用来酿造啤酒的，故称啤酒酵母。

啤酒酵母的主要成分是蛋白质、B 族维生素、大量的膳食纤维和多种生物态矿物质，其中几乎不含任何淀粉、糖和脂肪。而且它的安全性很高，几乎没有副作用，是一种均衡的食用微生物。



最大的特点就是均衡的营养，其营养成分的构成特别适合人体需求，所以能够平衡由于饮食结构不合理造成的营养失衡。

对于要瘦身的女性朋友，啤酒酵母含有的人体无法制造的必需氨基酸是减重的关键。而这些氨基酸可以加速新陈代谢，能帮助我们自然、顺利地瘦下来。因为它几乎不含有脂肪，故能排除中性脂肪，当中性脂肪被排除后，体内多余的脂肪也就去除了。

在这些所有的优点共同作用下，才造就了啤酒酵母的瘦身地位。

食用建议

可与豆浆、牛奶或粥一同食用

不要用温度过高的水服用

每日服用量不宜超过 30 克



乳酸菌

女性对乳酸菌应该不会感到陌生，因为我们经常喝的酸奶中就含有大量的乳酸菌，而且我们之所以选择酸奶的原因也是因为它。乳酸菌是一种能从葡萄糖或乳糖的发酵过程中产生乳酸的细菌，广泛存在于人类体内。乳酸菌能够将碳水化合物发酵成乳酸，因此得名。它能够帮助人体消化食物，利于肠胃健康，因此被视为健康食品，主要添加在酸奶中。

长期的科学研究结果表明，以乳酸菌为代表的益生菌是人体必不可少的且具有重要生理功能的有益菌，它们数量的多和少，直接影响我们的健康与否，以及人的寿命长短。当我们体内的益生菌占据 80% 以上，我们才能维持健康，否则就处于亚健康或不健康状态。

目前国际上公认的乳酸菌，被认为是最安全的菌种，也是最具代表性的肠内益生菌。人体肠道内以乳酸菌为代表的益生菌数量越多越好。

乳酸菌之所以可以帮助女性瘦身，也正是因为其出色的消化能力，人体消化好了，分解食物的效率提高了，多余糖分都可以被完全代谢出去，自然轻松达到减肥效果。



食用建议

不要空腹食用，因为此时体内 pH 值过高，会杀死乳酸菌

可以与蔬果汁一起饮用

对于乳酸菌的日食用量无明确限制，如果以酸奶为其主要来源，每日不要超过 250 克



大豆多

大豆多肽指的就是大豆多肽蛋白水解物，是大豆蛋白质经过蛋白酶的作用和特殊处理得到的蛋白质水解物。大豆多肽含有的必需氨基酸与大豆蛋白质的完全一样，丰富且均衡，其中的多肽化合物易被人体消化吸收。

这些有益人体的物质协同作用可以帮助女性有效降脂，从而达到减肥效果，尤其适合腹部肥胖的女性。但是它不仅仅止于此，同时具有其他保健功能。例如，帮助恢复疲劳，增加体力；有抗氧化作用，消除人体内自由基，防止新的自由基形成，延缓人体退化、老化；调节胰岛素分泌，从而达到降低血糖的作用；促进微生物生长发育，调节改善胃肠功能，相同氨基酸组成的大豆蛋白质和氨基酸无此效果。

食用建议

大豆蛋白粉需要搅拌食用

服用量具体参考产品说明



甲壳素

甲壳素是一种多糖类生物高分子，在自然界中广泛存在于低等生物菌类，藻类的细胞，节支动物虾、蟹、昆虫的外壳，软体动物（如鱿鱼、乌贼）的内壳和软骨，高等植物的细胞壁等。它是地球上仅次于植物纤维的第二大生物资源，化学结构和植物纤维素非常相似，而且是自然界中唯一存在的带正电荷、可食性食物纤维。

甲壳素是天然纤维素（动物性食物纤维），没有毒性和副作用，其安全性和砂糖近似。它之所以具有减肥作用，是因其成分之一是几丁聚糖，而几丁聚糖是带正电荷的阳离子化合物，所以在体内它聚集在带负电荷的脂滴周围，形成屏障而妨碍吸收，同时它还可以和胆汁酸结合而影响脂类乳化，使其吸收减少。

食用建议

餐前半小时服用

服用时大量喝水，以免造成肠道不畅

与维生素C一起服用，可以提高甲壳素吸附脂肪的效果





辅酶 Q10

辅酶 Q10 是一种能帮助人体代谢能量的辅助酶类，同时具有抗氧化作用，防止脂肪过氧化。如果我们身体内的辅酶 Q10 不足，身体吸收的营养就不能代谢掉，导致脂肪堆积在体内，形成肥胖。所以希望改善肌肤又瘦身的女性可以适量补充辅酶 Q10，它不仅能够制造能量，更能燃烧脂肪。

食用建议

每日服用量在 30~60 毫克之间

怀孕和哺乳期妇女不宜食用

螺旋藻

螺旋藻是一类低等植物，主要成分是优质蛋白质、维生素 B 族、微量元素，其中的蛋白质含量为 60%~70%，且吸收率高达 95%。其特有的藻蓝蛋白，能够提高淋巴细胞活性，增强人体免疫力，因此对胃肠疾病及肝病患者康复具有特殊意义。同时它含有大量的 γ- 亚麻酸，这是一种人体必需的不饱和脂肪酸，是健脑益智、清除血脂、调节血压、降低胆固醇的理想物质。

螺旋藻中叶绿素含量极为丰富，是普通蔬菜含量的 10 倍以上，对促进人体消化、中和血液中毒素及改善过敏体质、消除内脏炎症等都有积极作用。螺旋藻中脂肪含量只有 5%，且不含胆固醇，可使人体在补充必要蛋白的同时避免摄入过多热量。

正是由于具有以上优点，所以螺旋藻能辅助我们减肥。

食用建议

饭前 30 分钟到 1 小时服用

不要加热

月经期间停用

这六种具有瘦身功效的保健食品口碑较好、安全性高，在减肥期间可以起到辅助作用。





少吃油炸食品

平常爱吃油炸类食品的女性要注意了，油炸食品对于瘦身是不安全的食品。当然这不是说我们一点油炸食品都不可以吃，而且对有些女性来说不吃是一件几乎不可能的事情，那不如让我们聪明地吃。

油炸食品在中西餐里都比较普遍，如我国的传统食品麻花、麻团和油饼等，西餐中的炸薯条和炸薯片等。我们一直以来之所以喜欢用炸的方式烹饪菜肴，主要是因为这样可以使食物更有香味。但是大部分人却忽略了油炸食品带来的危害。

我国卫生部曾专门发过一个文件，即《食品中丙烯酰胺的危险评估》，其内容说明了油炸食品的危害，提醒居民应该改变吃油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯。

那么丙烯酰胺是什么呢？又有什么危害呢？

丙烯酰胺属于中等毒类化学物质，对眼睛和皮肤会有刺激，可以经过皮肤、呼吸道和消化道吸收，并有部分会在体内蓄积，主要影响神经系统。如果一次性大量摄入会引起中枢神经系统的功能，大脑可能会有出血症状。对于每周工作的上班族来说，长期不间断地少量摄入丙烯酰胺的人，会出现嗜睡、情绪波动、记忆力衰退、幻觉等症状，还有可能出现或伴随末梢神经疾病，如出汗、肌肉无力等。神经末梢病有一定的潜伏期，取决于丙烯酰胺的摄入量。少量连续摄入数周就可以发病；长时间少量摄入会数年后发病。相关动物实验证实，丙烯酰胺含量高能使动物患生殖系统癌症。





通常油炸食品中以淀粉类食物为主体的居多，而淀粉类食品往往在高温（大于 120℃）烹调下容易产生丙烯酰胺这种化学物质，随着加工温度的升高，其含量也越高。同时，有关实验还发现，淀粉含量高的食品中丙烯酰胺的含量高，而蛋白质含量高的食品中其含量相对较低。

所以女性们不论是为了健康还是为了减肥瘦身，都要少吃油炸食品，同时也要建议自己的父母等亲人和朋友少吃油炸食品。如果你生活在一个有良好饮食习惯的环境，你也会越来越美丽的。

饮食宜清淡

我们对于美食的追求从未停下过脚步，为了自己的爱人或疼爱的孩子，总想为他们做出最美味且营养的食物，用此来回报他们带给我们的满足和幸福。我国女性在做饭时出于习惯，往往会添加多种调味品，尤其是对烹饪没信心的女性，往往希望通过调味品弥补不足。可是我们大家可能会忽视一个问题，就是应该如何正确添加调味品，防止滥用这些额外的“美味”。



盐，我们每餐必加的调味品，几乎遍布于各种食品之中。首先我们要肯定盐是一种健康的调味品，可以维持我们身体的正常发育。它可以调节体内水分均衡分布、维持细胞内外的渗透压、参与胃酸的形成，还促使消化液的分泌，从而增进食欲。它最重要的作用是保证胃中蛋白酶工作需要的酸碱度，维持机体内酸碱度的平衡，让体液正常循环。

由此可以看出盐对我们是非常重要的，但是要控制在合理的用量之内。

如果吃盐过多，会造成体内积聚超量的水，增加患高血压的危险。



现在普遍的高血压症患者可能都听过医生嘱咐自己，尽量吃清淡少盐的食物，其实对于想变得更加漂亮和苗条的女性也要遵循这一烹饪原则。

喜欢咸味的女性，一般皮肤会比较黑，舌苔也比较厚，长期会形成恶性循环。舌苔越厚，舌头对味道也会越不敏感，就导致越吃越咸，对于其他调味品的需求也会加大，而工业生产的调味品往往热量也是不容忽视的，在这种趋势下，就会在无形中给瘦身增加难度。

所以建议经常做饭的女性，烹饪时添加的调味首先要选择天然的原料，少用厂商调制好的酱料。例如，添加辣味时，最好选择新鲜的辣椒或晒干的辣椒。加工程序越简单越好。这样做，这些调味品才会帮助我们减肥瘦身，而不是阻碍。

现在科学研究已经证明，无热量的调味品可以帮助减肥。进食时用无热量的调味料给食物增加香味，可以增加饱腹感，使人减少进食，从而帮助我们降低体重。研究者认为：. 食物的味道和香味可以影响人的进食行为。研究者设计了一些不含热量的调味料。他们认为合理地增强食物的味道，可加快产生饱腹感，促使人早点停止进食，从而减少食物摄入量。



远离垃圾食品

如果你还沉浸在垃圾食品的世界中不能自拔，那就赶紧醒醒吧！不要再贪图垃圾食品带来的满足感了，一时的满足会带给你无法想象的严重后果。

垃圾食品，是指仅有热量，几乎没有其他营养，或者提供超量能量的食品。世界卫生组织公布的十大垃圾食品有：油炸类食品、腌制类食品、加工类食品、饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）、汽水、可乐类饮料和方便食品（主要为方便面和膨化食品）、罐头类食品、话梅蜜饯类食品、冰冻甜品类食品、烧烤类食品。

看看这些食品，你们可能会吓一跳，原来日常吃的许多食物都是垃圾食品。它们之所以被归类为垃圾食品，主要是因为它们提



供的热量过多，而营养素太少。当然这个“垃圾”的概念是相对于日常生活而言的，如果人处在特殊的环境和状况，“垃圾”的具体含义也不尽相同。

“洋快餐”特指那些高脂肪、高热量的快餐食物，方便、美味，却危机四伏。经常光顾“洋快餐”，受到伤害最多的恐怕就是小孩子的健康，如果小孩子小时候经常吃这种东西，那么长大以后是很难离开这种食物的，即使他们认识到这种垃圾食品的危害，因为生理上可能产生了依赖，垃圾食品很可能会伴随一生。由于许多肥胖女性都有经常光顾这类餐厅的习惯，那么当这些女性怀孕和抚养孩子时，就会把不健康的基因和饮食习惯带给下一代，由此引发的负面后果就会不断蔓延。

所以想减肥瘦身，更想拥有健康的女性，不仅为了自己，也为了爱你的人，请尽量少吃垃圾食品吧！





MAGIC TIPS

烧烤食品变成健康食品的几种方法

用锡箔纸将烤肉包裹，可以阻隔有害物。有了锡箔纸的保护，可以轻松阻断致癌物与食物的直接接触。这样做既健康，又不会造成汤汁流出。在锡箔纸上用牙签扎几个小洞，食物熟得更快。

吃烤肉要配生蒜，这样可以抗癌。因为生蒜不仅有抗菌作用，如果把生蒜切成小片后，自然放置15分钟左右，可以最大化它的抗癌作用。但是烤过的大蒜没有上述功效。

女性们在吃烧烤时，多喝一些果蔬汁。因为果蔬汁的营养成分可以帮助我们将烧烤的危害尽量降低，而且大量的纤维素可以让毒素以最快的速度排出体外。这样既有益瘦身，又健康。营养学家建议，每日食用的烤肉量应该控制在80克以下。



"外食族"的健康叮嘱

繁忙的生活，往往让俊男美女们没有时间自己做饭吃，都市"外食族"应运而生。餐厅为了追求菜品的色、香、味，经常会在烹饪时加进去很多调味品，而且在食材等方面也不如自家采购的食物品质有保证。劣质的食材加上错误的烹饪方法，最后的结果很可能就是摄入过多的热量、血糖异常波动。

一两次的不健康进食可能不要紧，长时间累积的不健康进食，则是很多严重疾病的根源。研究发现，经常在外吃饭的人，其脂肪和盐分的摄入容易超出身体正常需要的范围。所以，"外食族"有必要在条件许可的范围内，自己进行一些注意和调整。

不过度烹

如果食物没有烹调过度，那么它在保证美味的同时，也能够保留尽量多的营养。在点菜时，以蒸、炖、煮、炒等方式做成的食物，尽量避免煎、炸、烤等烹饪方式。

善用调味品

善用调味品，原则是用量适当，不掩盖食物原味，更不能依赖调味品来改善原本不佳的食物味道。

选择舒适的就餐环境

良好的就餐环境，应色调淡雅，灯光明亮，整体环境给人以清爽、通透的感觉。在这样的环境里就餐，有助于控制食量，并使人有耐心选择适合健康和瘦身的食物。

灯光亮度要适宜，因为在昏暗的灯光下，人也容易饮食过量。

餐厅如果是又深又暖的颜色，会让人快速且大量地吃下本不需要的食物。

通风条件不佳的就餐环境，会让人的注意力过于集中在食物上，只是埋头吃饭，既没风度，又不利于健康。

这些你都考虑到了吗？就餐无小事，只有找对了环境，才能在吃饱、吃好的同时，不用再为摄入过多的热量而担心。





简单有效的饮食减肥法大公开

Eating

在科学系统的减肥过程中，我们可以采用一些简单有效的饮食减肥方法，这些小的方法可以帮助我们应对突发情况和弥补疏漏和不足。现在让我们来一一认识一下这些小方法吧。

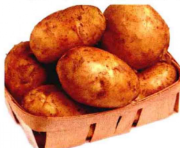
饱腹感减肥法

平常生活中我们选择食材，基本不会去注意一个食物的饱腹感到底强不强，但是在减肥期间，女性们就要注意了，这一点十分重要。

食物的饱腹感主要和它的成分有关。如果食物含有的膳食纤维、蛋白质比较多，而油脂类比较少，那么这种食物的饱腹感就会很强。同时我们的用餐速度也会因为其纤维多而使人放慢咀嚼速度，那么我们的食量会得到降低。

通常饱腹感强的食物和GI值低的食物类似，食物缓慢释放能量，血糖值也会比较平稳，那我们也就不会暴饮暴食了。

这种减肥法的可实施性很强，因为饱腹感强的食物有很多，所以选择上不会有什么难度。澳大利亚的研究人员还专门开发了一个饱腹感等级表，命名为饱腹指数（SI）。饱腹指数是针对日常的38种含240卡路里的食物进行的饱腹感比较。以白面包为基准（100%），其他食物相较于白面包提供的饱腹感作为饱腹指数。



饱腹感最高的食物是土豆，指数高达323%，是白面包的3.23倍。以下是部分日常食物饱腹感的指数：

苹果：197%

橘子：202%

香蕉：118%

鱼类：225%

蛋糕：65%

爆米花：154%

奶酪、鸡蛋、豆类、牛肉等：146%~176%

如果我们心里常有饱腹感这个概念，就会避免吃不利于瘦身的工作餐或在超市买错　食物。





由于分食法将蛋白质和淀粉分开食用，所以必须搭配高纤维物质和水，这样做可以平衡营养。那么身体会自动清洗毒素和废物，从而使身体时刻保持清爽。

分食减肥法

这里的“分食”概念指的不是一天分许多餐的那种少食多餐法。分食减肥法是由德国营养学家最先提出的一种新式减肥法，渐渐被许多人使用，有些人甚至通过此方法取得了非常不错的减肥效果。

分食减肥法主要要求减肥者在进餐时不能同时吃某几类食物。这些食物主要指的是，含有蛋白质和脂肪较多的食物和含有淀粉类较多的食物要分开食用。理论依据是，消化系统消化这两种食物的时间长短不同。蛋白质为 6~8 小时，淀粉为 3~4 小时，它们需要不同的消化酶去分解。如果总将蛋白质和淀粉混着吃，消化系统会比较辛苦，同时会浪费许多时间。当消化没有完成时，接下来摄取的食物往往就会变成脂肪。

MAGIC TIPS

分食法食谱

早餐：蛋白质和水果

胃在休息了一整夜后，早晨的胃的吸收力和食量都比较大，身体的血糖也处于比较低的状态。所以低脂肪和富含膳食纤维的水果比较适合减肥者，在摄入较低热量的同时满足身体所需。

午餐：淀粉和多种蔬菜

淀粉对于身体的重要性，前面我们已经详细地讲过，高效率的工作需要葡萄糖的参与，尤其对于脑力工作者而言。

晚餐：蛋白质和蔬果

在繁忙的工作之后，身体需要及时补充能量。这时我们可以和家人一同吃一些优质蛋白质食物，如鱼、蛋、豆类等食物，这些食物的饱腹指数高，而且会平稳地释放能量。



蜂蜜减肥法

爱吃蜜的女性朋友有福了！蜂蜜减肥法也是日渐流行的一种减肥方式，而且这是得到证实的有效的减肥方法。韩国女星金喜善，就是通过这种方法成功减重，并在减重之后一直维持着很好的身材。

蜂蜜减肥法的理论依据是，由于蜂蜜蕴含的脂肪酸能促进大肠蠕动，全面的维生素和矿物质加强了肠胃功能，从而排走体内毒素，避免便秘的情况。其中含有的葡萄糖和果糖不会对肠胃造成负担。

蜂蜜最大的优势还在于它的热量很低，只有白砂糖的四分之三，100 克蜂蜜为 294 卡，所以说即使一天吃了 200 克，也只不过摄入 600 卡。可以说，蜂蜜是最没有负担的甜品。

下面是一个蜂蜜减肥法的小食谱，可以参考一下。

早餐：蜂蜜水一杯，可以相对较浓，因为早晨需要的能量较多

上午加餐：一汤匙蜂蜜

午餐：蜂蜜红茶两杯，一汤匙蜂蜜

下午加餐：一汤匙蜂蜜

晚餐：蜂蜜水两杯



蜂蜜总量宜控制在 200 克左右。

如果上班族觉得实施起来不方便，可以在周末实施，每次不超过 3 天，每月不超过 2 次。其余时间遵从日常健康的饮食即可。喜欢水果醋的女性朋友还可以将这两种东西混合在一起喝，也同样有效果。但是糖尿病人不适合此种方法。

MAGIC TIPS

如何挑选蜂蜜

颜色：优质的蜂蜜看起来不是很清亮，呈白色、淡黄色或琥珀色，劣质蜂蜜和假蜂蜜多为深黄色。

可“拉丝”：优质蜂蜜在被挑起时可以拉出很长、很柔的丝，不会断；而添加了增稠剂的蜂蜜会一块一块地成滴落下来。

结晶：优质蜂蜜的葡萄糖，在秋冬季节或 12~14℃时会结晶，而且结晶手捻即化，含之即化。如果结晶用手捻时磨手，且有沙砾感，咀嚼像砂糖，声音响亮，那也说明是劣质蜂蜜或假蜂蜜。



粗盐减肥法

粗盐减肥法是一种物理减肥法，通过外在作用帮助身体减重。这种减肥的适用对象主要是水肿型肥胖和想局部塑形的女性。

其瘦身原理是，粗盐涂抹在身体上时，可以让身体出汗，从而排出多余水分，并促进皮肤的新陈代谢。粗盐还可以软化污垢、补充身体盐分和矿物质。在减重的同时，让皮肤变得紧致、柔嫩。

皮肤比较敏感的女性们要注意，粗盐比较粗糙，所以也要小心它的负面作用。

粗盐减肥法对于想瘦腿的女性是个不错的选择。具体方法如下：双手各执一小把粗盐；用温水将腿洗净，将粗盐均匀、轻柔地涂抹在腿上，并按摩；当整条腿被按摩至发热时，用保鲜膜将整条腿包好，10 分钟后除去保鲜纸，再用温水洗去盐粒。

身体的其他部位也可以按这种方法使用粗盐按摩。这种方法需要注意的是，使用粗盐之前，要先在手面上测试一下肌肤对于粗盐的敏感度，如果出现不良的肌肤反应，就不要用这种方法减肥。水肿型的女性们先试试吧！





菜花减肥法

菜花在《时代》周刊评的十大健康食品中排名第四。菜花减肥是营养学家和专业的减肥人士经过科学研究和实验后提出的减肥方法。



和其他蔬菜相比，菜花含有的营养物质是十分全面的，它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素和钙、磷、铁等矿物质。菜花在营养丰富的同时，每 100 克只含有 24 卡的热量。菜花可以说是瘦身者的最佳蔬菜。

菜花具有清热解毒的功效。在夏天，脾胃虚弱者，且常有消化不良，可以多吃些菜花或用菜花煎汤服用。

菜花含有较多的类黄酮，经常食用一些菜花，可以让我们的血管保持干净，并阻止体内的胆固醇氧化，同时降低心脏病和中风的危险。

“吲哚衍生物”是菜花含有的一种珍贵化学物质，它可以降低人体内的雌激素水平，从而预防乳腺癌。另外，菜花中的二硫酚硫酮可以减少形成黑色素的酶，并且阻止皮肤色素斑的形成，从而达到美白肌肤的效果。



那么，想要瘦身的女性应该如何吃菜花才最恰当呢？现在就帮大家推荐一个合适的小方法。

菜花汁：将菜花在水里浸泡 10 分钟，然后洗净，再榨成汁，可以每日一杯。这是食用菜花热量最低的一种方式，剩下的菜花汁可以涂抹在脸上和其他身体部位，可以起到美肤修身的效果。

如果健康的人长期食用，可以有效地预防癌症；癌症患者可长期食用。



药膳减肥法



这种减肥法是一种对身体有所补益的减肥疗法，它可以帮助肥胖者从根本上脱离肥胖体质、消除肥胖现象。由于药膳的效果相对温和，所以不会对身体造成伤害，这种方法尤其适合产后女性。任何年龄段的女性都可以采用这种方法一边调理身体，一边减肥。

“药王”孙思邈在《备急千金要方》中就指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，将食疗列为医治疾病诸法之首。“食能排邪而安脏腑，悦脾爽志以资气血”，食养既可以调整脾胃功能，又可以使气血生化有源，泉源不竭，精血充盈，人的机体功能自然健康不衰。

药膳既不是中药，也不是普通的饮食，而是一种兼得药物疗效和食物营养及美味的特殊膳食。它可以让人们在享受美食的同时调理身体，治疗疾病。“药借食味，食助药性”是对这种方法最好的概括。

那什么样的药膳适合减肥的女性呢?

中医专家普遍认为，“湿”、“痰”、“痰饮”、“水气”是肥胖形成的主要原因。所以我们在减肥时应该多以宣肺化痰、健脾利湿、温肾利水和通利三焦为主，以此来寻找有相应治疗效果的药膳。

下面为大家推荐两个合适的药膳。

竹笋银耳汤

竹笋有清热化痰、益气和胃、治疗消渴利水道和利膈爽胃的药效。

银耳有润肺生津、滋阴养胃、益气安神和强心健脑的药效。





需要准备的食材：竹笋 300 克，银耳 20 克，鸡蛋和食用盐适量，水 1000 毫升。将竹笋洗净、银耳泡发去蒂之后，把鸡蛋打入碗中搅匀。然后将锅中的水烧开，倒入鸡蛋液和竹笋、银耳。用小火煮 5 分钟后，临关火之际加盐调味即可。



水芹菜　鱼汤

水芹菜含有多种维生素和矿物质，特有的是芸香苷、水芹素等。其味甘辛，性凉，可入肺胃二经，有清热解毒、养精益气、清洁血液、降低血压和宣肺利湿的功效。现代的营养学家发现水芹菜含有一种可溶解血脂的物质，故能降低血压和血脂，并有软化血管的作用。由此可以看出水芹菜本身对于瘦身就已经益处颇多了。

这道汤可以配的中药材为制香附、砂仁各 5 克，淮山、枳子各 3 克，这几味中药材的功效是行气、理气和健脾胃。这些都是一些平常好找的药材，正规的中药店都有售。



鲫鱼的滋补效果大家都略知一二，主要表现为利水，同时含有的优质蛋白质对于新陈代谢有促进作用，又可以缓解由于压力、睡眠不足产生的早期皱纹。

在烹制这道药膳时，我们先将食物和药材洗净，除了砂仁。然后将鲫鱼煎至微黄，倒入清水，再把中药与姜片放入沙锅中，倒入 2000 毫升左右的水。用大火将水煮沸，撇去浮沫，再用小火炖 20 分钟，这时放入鲫鱼再炖 90 分钟，出锅前加入适量盐调味即可。

看似简单的烹饪方法，其实可以将食物和药材的效果很好地发挥出来，可以说这道汤对于想瘦身的女性是堪称完美的药膳。





黑咖啡燕麦减肥法

咖啡和麦片是两种很好的瘦身食品，黑咖啡和燕麦尤其如此。大部分的白领女性在每天快节奏的生活和工作中，都会选择在早晨吃一碗燕麦，工作的休息间隙再为自己冲泡一杯咖啡来缓解紧张的精神，这的确是一个很好的方法。

在前面的文字中，我们已经对咖啡和麦片的瘦身原理略知一二，下面就为大家详细介绍如何具体用黑咖啡和燕麦达到瘦身目的。

这种减肥法，适合周末宅在家的时候实施，平时工作和外出旅行期间，由于需要较多的能量，最好还是按部就班地进行系统减肥。

在这两天中，早餐和午餐均以燕麦为主食，用清水煮熟即可。饭后喝一杯不加糖和奶的黑咖啡，必须是热的。

每天喝四杯黑咖啡，就能达到一定的减肥效果，不宜超过四杯，否则有摄入过多热量的可能。在喝咖啡前，可以多闻闻咖啡的香气，这属于一种芳香疗法，咖啡的香气可以帮助我们振奋精神、加强减肥的意愿。在喝咖啡半小时后是一个运动的黄金时间，可以做些运动，如慢跑、跳绳和快走等，因为这时我们体内的脂肪酸浓度较高，适量的运动可以帮助脂肪燃烧。

在沐浴前，我们可以用咖啡渣调配一些咖啡液，涂抹在有赘肉的部位，如小腹、大腿和腰臀等位置，沿着血液和淋巴流动的方向，朝心脏部位按摩。这样做可以分解脂肪，同时有美体的效果。

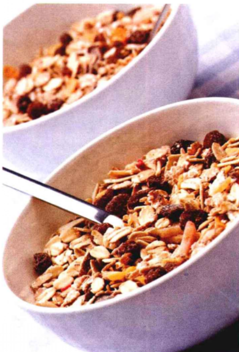
除了用咖啡渣以外，我们还可



以买一些磨好的咖啡粉，将其与按摩油调和好，涂抹在需要减肥的部位，和粗盐一样是一种天然的局部塑形原料。

在使用这种方法减肥时，要注意一下自己的胃是否适合喝黑咖啡，胃弱的人最好在咖啡中加些奶或者不用这种方法减肥，神经较弱的人同样需要注意。在购买咖啡时最好买浅度烘焙的咖啡，因为这种咖啡保有的咖啡因的量比较适合减肥者，如美式咖啡。

在黑咖啡和燕麦的强强联合下，相信一定可以达到短期瘦身的目的。





蒸蔬实 5 日减肥法

这种减肥法主要是通过改变烹饪方式和刻意改变日常饮食来降低每日摄入的卡路里，是一种名副其实的“绿色”减肥法。

这种减肥法实行五天较为合适，因为人体五天就基本上会有一个小的循环。如果在节假日期间摄入过多能量，可以在这之后安排一次五天的“蒸蔬实”减肥法。

蒸，即清蒸。以这种方式降低油脂的摄取，因为之前一段时间摄取了太多的油脂，所以这段时间即使不怎么摄取油脂，也不会造成营养不良。这五天我们最好多摄取植物蛋白，减少动物蛋白的摄入，而不可以舍弃蛋白质，即使只有五天，我们也要保证良好的新陈代谢。



蔬，指蔬菜，意思是在这五天期间食物以蔬菜为主。用清蒸或白水煮的方式来烹调蔬菜。建议多食深绿色的蔬菜，因为深色蔬菜营养比浅色蔬菜更为全面。

实，指的是果实，意思是在这几天中增加水果的摄取。水果中的果胶和膳食纤维可以帮助我们清理身体前段时间积存的垃圾，让身体重新恢复清爽的状态。

按照这种方法减肥，是不需要减少饭量的，但不可以长期这样。这种方法带来的另外一种额外益处，即是让自己的味觉更为灵敏，同时清理口腔。因为我们之前的饮食难免让味觉加重，所以这是一个很好的节后减肥法。

几天之后，你就会欣喜地发现，自己的体重又恢复正常了。



魔芋减肥法

魔芋是一种十分健康的高纤维食物。魔芋干粉中，40% 是一种名为葡甘露聚糖的素食纤维，被营养学家誉为“胃肠清道夫”，是天然的高纤健康食品。利用魔芋进行减肥，也正是因为它的这个特点。

这种减肥法适合同正常饮食一同进行，即每天晚餐时可以将魔芋加入主食中，增加饱腹感和膳食纤维的同时，降低热量的摄取，从而避免晚间积累脂肪。由于魔芋是“三低”食品，即低热量、低脂肪、低蛋白，所以在晚餐时可以放心食用。糖尿病人和“三高”人群都可以通过摄入一定量的魔芋，帮助自己治疗疾病。

有便秘的女性也可以经常服用魔芋粉，它对治疗便秘也有很好的疗效。每天早餐时，将 5 克左右的魔芋粉，用温热的水冲开，可以加适量蜂蜜调味，或者直接加入粥中与其同食。这样的早餐可以坚持每天吃，直到便秘症状消失。

在办公室工作的女性可以在加餐时食用魔芋粉，既饱腹又可以减少多余热量、清理肠道。



MAGIC TIPS

魔芋果冻

女性们在家可以做一些魔芋果冻放在冰箱里，既可以当解馋零食，又可以孝敬父母、招待客人。



具体制作方法：

原料：任意品种的鲜榨果汁 400 毫升，魔芋粉 45 克。

方法：将魔芋粉与新榨果汁均匀混合在一起，然后用小火加热直至完全融化，无任何颗粒，加热时顺时针搅拌。将煮好后的果冻液倒入任意的模型中，放置冰箱冷藏，大约 1~2 小时后即可凝结，并食用。

为了达到减肥瘦身的效果，不要加白砂糖或者其他多余的调味，鲜美的果汁已经完全足够满足我们在味觉上的追求。小孩和老人食用果冻时要格外注意，防止果冻使人窒息。

西红柿减肥法

西红柿也是我们前面提到过的王牌瘦身食品。

西红柿能够减肥的道理，女性们往前翻翻就知道了。我们具体来看看如何实施。

将西红柿搅拌成液体或生吃都可以，要想取得相对理想的减肥效果，每天至少要喝两瓶西红柿汁，每瓶大约 200 毫升。喝一瓶西红柿汁摄取到的西红柿红素量相当于生吃三个西红柿。

这种减肥方法，我们可以和每天的饮食结合实施，也可宅在家时，进行单一饮食。

女性们可以每天晚上以西红柿为主食，生吃不超过 500 克。其实这个量已经足够让人饱腹了，无须再吃任何其他食物。





对于宅在家的女性，可以根据自己的口味，将西红柿做成任意菜肴，只要遵循低钠低糖原则烹调即可。

有一位日本的营养专家专门研究用西红柿减肥，他本人每天至少吃 3 个西红柿，喝 1 升西红柿汁，他主张通过晚间食用西红柿达到减肥目的。

采用这种方法减肥，大概每周可以减重 2 千克左右，差别是由体质和生活习惯等原因造成的。建议大家坚持 6 个月，因为从医学角度看，新陈代谢等集体循环周期平均需要 6 个月左右，当身体记住持续了 6 个月的状态，那么身体反弹的可能性会大幅减小。

这种方法，虽然已经尽可能地让我们的减肥变得轻松而愉悦，但也并不是十全十美。女性们需要注意的是，西红柿的性质为微寒，所以适量食用是关键，不可以急于求成，吃多了会导致腹泻和体寒。如果身体变得寒凉，新陈代谢将会减速，那就得不偿失了。

MAGIC TIPS

如何挑选西红柿

选择圆润、颜色鲜艳的西红柿。

不要表面长有瘤状物的西红柿，因为那是西红柿的“肿瘤”。

不要顶端突起的西红柿，因为这是添加了过多催熟剂而种植的。





量身定制饮食减肥计划

女性朋友们大概量身定制过衣服、鞋和皮包等物品，这是因为每个女人都想拥有专属于自己的物品，从而体现自己的品位。

关于减肥瘦身，其实我们也应该将张扬个性进行到底。

在打扮上，我们时常乐此不疲地进行原创，那么在减肥时，也一定不要完全复制其他人的饮食减肥计划，一定要结合自身情况，科学合理地做些改变。

现在就让我们一起来开始饮食减肥之旅吧！







瘦身和营养学

我们了解自己的身体吗？其实人体是一个非常复杂的有机结构，即使再精密的仪器也没有人体如此多元而充满变化。那么，我们怎能仅凭自身知道的一点点知识，而去进行科学的减肥呢？

营养学对于大部分的人是既陌生又熟悉，这是因为，我们对于相关的专业知识几乎一无所知；但是“营养”这两个字经常出现在各大健康、美容类杂志和书籍及电视台的生活类节目中。

那么，我们的减肥和塑身又和营养有什么关系呢？大多数女性可能在减肥前都没有想过这个问题，其实应多了解一点营养学知识，这样可以帮助我们科学而健康地减肥塑身。

什么是营养

营养是指食物所含的养分，生物从外界摄取养料滋补身体以维持其生命。营养学家对营养的解释是：食物中的营养素和其他物质间的相互作用与平衡对健康和疾病的关系以及机体摄食、消化、吸收、转运、利用和排泄物质的过程。



你的身体所需要的营养，可分为六大类：碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水，称为六大营养素。日常膳食应尽可能全面地包含这些营养素，而且比例要适宜。



生病了可以找医生，营养问题向谁咨询呢？营养师是指从事与营养相关的专业人士，要求具有丰富的营养专业知识和与营养相关的工作经历与经验。营养师的主要工作职责是指导、帮助大众通过不同方式，保证身心的健康。指导并帮助大众减肥和塑身，也是他们工作内容的一部分。



在减肥时，不要妄自相信自己有限的认知，尽可能地向营养师寻求一些建议是很有必要的。





减肥塑身，营养师能帮你做什么

人类的生活环境是在不断变化着的，特别是我们现在生活的这个时代，又与以往的不同。在生活压力较大的情况下，大部分人都是处于亚健康的身体状态。精神压力较大，往往使人的生活习惯会出现偏颇，无论是饮食习惯还是作息习惯，很难做到有节有律。

许多肥胖女性总是在减肥，却总也无法真正地减下来，多数人减掉的也只是水分和肌肉。其实真正需要我们思考的是自己的身体情况和生活状态，减肥塑身要建立在对自己身体的正确认知上，而后从调整不良生活习惯开始。这些就是我们在减肥塑身之前，需要去做的前期准备。

而这些前期准备恰恰是需要营养师协助我们完成的，之后还需要营养师为我们设计更具有个性化的减肥方案，并在执行中给予我们细致入微的全程指导。

对于渴望瘦身的女性朋友，减肥和塑身是最大的目标，当体重计的指针落在我们梦寐以求的数字上时，基本上就是最终结果了。可对于营养师来说，这不是目的和终点，这只是他们帮助我们达到健康状态的一部分内容。而此时，营养师会以相对理智而客观的态度指导我们减肥塑身。

减肥结束后，营养师可以帮助我们规划以后正常生活的节奏状态，让我们逐步适应相较以前不同的生活，让身体进入一个新的阶段，从而平稳过渡、有效防止复胖。

简而言之，肥胖者聪明地寻求营养师的帮助，得到的不只是美丽的曲线，收获的更是身体的健康和生活状态的改变。



自我饮食习惯测试

请回答下列问题，并在你认为“是”的选项中打“√”：

（）是否每天都在食物或饮料中加糖？

（）饮食中的天然水果、蔬菜的比例是否低于三分之一？

（）是否每天都吃含有或添加糖分的食物？

（）每天饮用的白开水的总量是否少于 300 毫升？

（）是否在食物中加盐？

（）是否经常食用精制大米、面粉或面包，而不是粗粮？

（）是否在大多数日子里饮用超过两杯的加糖、加奶咖啡？

（）一周内饮用的全脂牛奶是否超过 1.7 升？

（）是否在大多数日子里饮用超过 3 杯的浓茶？

（）每天食用的面包是否平均超过 3 片？

（）一星期内吸烟的数量是否超过 5 支？

（）是否有一些特别偏爱的重味食物？

（）是否每天饮用 28 克以上的酒类（如 600 毫升啤酒，一杯葡萄酒或烈酒）？

（）一周内食用加工快餐的次数是否超过两次？

（）一周内食用红色肉类（猪肉、牛肉、羊肉等）的次数是否超过三次？

（）是否经常食用含添加剂和防腐剂的食物？

（）一周内食用牛奶巧克力或糖果的次数是否超过两次？





解析

0–4 项:

你明显是一个注重健康的人，某些不当之处不会影响你的健康。如果你在饮食以外增加适量的维生素以及矿物质，收获的不仅仅是好身材，还有愉悦的心情和健康的体魄。

5–9 项:

你的饮食方向正确，但是对自己还应严格一点。在改掉不良饮食习惯之前，不如做一些新的尝试。例如，在一个月之内，不接触两样或三样自己知道有害的食物和饮料，看看自己感觉会如何？对其中的一些食物和饮料，可以决定偶尔吃一下，而其他的则干脆戒掉。但一个月内必须严格控制自己，短期内的断瘾症状会很明显。争取在三个月内使得分降低至 5 分以下。

10–14 项:

你的饮食不合理，需要做一些改变才能达到最佳健康状态。循序渐进地争取在六个月内使得分降低至 5 分以下。到时会发现，在找到其他的饮食选择后，自己的不良饮食习惯会逐渐改变。请记住，糖分、盐、咖啡以及巧克力都是能使人上瘾的食物。如果一个月不沾这些食物，上瘾的感觉会逐渐消失。

15–20 项:

如果继续这样的饮食习惯，你不可能变得健康。因为摄入了太多的脂肪、精制食物以及人工刺激性食物。请遵循前文讲过的膳食原则，逐渐并永久地改变原来不健康的生活习惯。在开始两个星期内，可能会感觉不好，但在一个月之后，会感觉到健康饮食给你带来的美好感觉。

上面这个饮食习惯测试，主要是测试我们的饮食习惯是否健康。除此以外，我们还需要留心自己在味道、食物属性上的偏好，因为过于偏执于任何一种味道和食物都是不够平衡的。



DIY 饮食减肥计划

制订适合我们并可以长期执行下去的减肥计划，我们还要参考一个重要的事实，那就是我们的肥胖度。

关于如何测量自己的肥胖度，在 Part1 中我们已经做了详细的介绍，大家可以再回顾一下。为什么我们一再强调肥胖度的问题，这是因为一切脱离身体事实的饮食减肥计划，都将是空谈！

在了解了自己的肥胖度后，我们可以再仔细考虑一下自己的减肥需求和愿望，明确自己内心对于减肥的真实想法以及为什么想要减肥。这样做的原因是，明确的需求和强烈的愿望，可以让我们在实施饮食减肥计划时更加有动力。

既然我们的原则是 DIY，我们就要更忠于自己对食物的感觉和反应，在借鉴别人的食谱时，制订最适合自己口味和身体的瘦身食谱。

首先根据前文的内容，确定自己属于哪一类型的肥胖，然后参考“不同体质的瘦身食物”的内容中所推荐的食物，安排食谱。

下面举一个阳虚型体质女性的一日瘦身食谱，其他体质的女性作为参照学习。

阳虚体质女性的一日瘦身食谱:

早餐：一杯热黄豆豆浆＋一碗红豆粥。

加餐：一杯黑豆豆浆／荔枝 10 枚。

午餐：一碗羊肉烩面（100 克左右），附香菜。

加餐：一杯加奶红茶／樱桃 10~20 颗。

晚餐：土豆沙拉（50 克左右），清蒸或炖草鱼（100~200 克）。

以上食物都是性平或性温的食物，符合阳虚型体质者的需要。而且符合了膳食平衡的原则，食量也是最佳的，七八成饱是最合适的。





每日饮食记录表

种类/时间	主食类	蛋奶类副食	脂肪类	蔬菜类	水果类	保健品
早餐						
加餐						
午餐						
加餐						
晚餐						
夜宵						
备注						

在使用上面这个记录表的时候，请依照样表自己在电子文档中打印，或者每天手绘在自己的饮食日记中。

上面附的每日饮食记录表可以帮助大家了解自己饮食的倾向，在出现膳食不平衡时，会及时发现。这个表将每日的饮食分别按照主食类、蛋奶类副食、脂肪类、蔬菜类和水果类划分。这样做的优点是，提醒我们膳食要平衡，并注意每类食物的比例。

记录表中的“备注”一项，大家可以写下这一天吃过的加工相对复杂的食物、额外的高热量甜点或者因为特殊情况而做的饮食调整等;“保健品”这一项是为有吃保健品习惯的人设计的， 在相应时段写下名称和服用量即可。

这个每日饮食记录表，就如同饮食日记，我们可以诚实地记录下自己每日吃下的食物。在每个周末，可以回顾一下自己一周的饮食情况，能量摄入太多或是过分清淡，一目了然。

当大家诚实地把额外食用而让自己有愧疚感的食物写下来的时候，自己会感觉十分不同，自我会深化能量摄入平衡的观念，对于第二天及以后的行为修正有很多益处。

我们也可以制作一个大的饮食记录表，贴在厨房墙壁上，这样在做饭时，便可以时刻提醒自己按照膳食平衡的原则搭配。同时还可以和家人一同分享这个记录表，让家人也加入你的健康饮食计划，因为这个记录表不仅仅适用于减肥者，体重达标的人可以继续塑身，让身形更为健美。



不同体质的瘦身食物

在 Part1 我们了解了什么是体质，而且深入详细地解释过不同体质的肥胖情况。在这一节中我们要来仔细梳理一下针对不同体质而设计的瘦身食物。

2008 年 1 月 8 日，在国家科技奖颁奖大会上，北京中医药大学王琦教授带领课题组完成的《中医体质分类判定标准的研究及其应用》，获得了 2007 年度国家科技进步二等奖。王琦教授和其他同事经过 30 年、跨越 9 省 26 市的流行病学调查，总结出了中国人具有的九种体质。

王琦教授总结出的现代人的九种体质，相对而言，是符合目前中国人的身体实际情况的。按照体质选择食物的必要性就如同我们 DIY 自己的瘦身计划，适合的才是最好的。





平和型体质瘦身食物

具有平和体质的中国人约有 32.75%，从这个数字反映出，中国人的平和体质并不多，大部分人都属于有所偏颇的体质。

平和体质，指的是体态适中、面色红润、精力充沛、脏腑功能强壮的体质状态。拥有这种体质的人，本身先天遗传条件良好，再加上后天的饮食起居生活习惯适宜、调养得当，才保持了这种十分健康的体质。而且拥有这种体质的人心理也十分健康，性格表现为随和而开朗，是真正身心健康的人。所以这种人



平时很少生病，对外界环境的适应能力较强。

拥有平和体质的人中，男性多于女性，且以中青年人为主，年龄越大，平和体质的人也越少。

平和体质的人其实很少，或者说很难会超重，因为实在是太健康了！一般平和体质的人新陈代谢都很好，所以想胖都难。但如果想在体重正常的基础上锦上添花，我们可以塑下身，让身材更加健美。



因为平和体质的人身体本身是处于平衡状态的，那么饮食上只要顺应季节、顺应外部环境调整即可，无须刻意在饮食上补充什么。

春季塑身，宜食辛甘食物以发散，而不宜食酸收其味，可食韭菜、香菜、豆豉、萝卜、枣、猪肉等。

夏季塑身，宜食辛味助肺以制心，且饮食宜清淡而不宜食肥甘厚味，可食菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、桃、李、绿豆、鸡肉、鸭肉等。

秋季塑身，宜食性润食物以生津液，而不宜食辛散之品，可食银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、鸭肉、猪肉等。

冬季塑身，宜食温补食物以保护阳气，而不宜寒凉之品，可食大白菜、板栗、枣、黑豆、刀豆、羊肉、牛肉等。

平和体质的女性们要继续保持之前的良好饮食习惯，同时按照上述建议做些微调，即可成功塑身了。



气虚型体质瘦身食物



气虚型体质的人约有12.71%，单看这个数字，可能觉得这种体质的人不是很多，但是在所有偏颇体质的人群当中，这种体质的人是最多的。

气虚型体质，指的是体态消瘦、面色苍白、体倦乏力、脏腑功能低下的体质状态。“气虚”顾名思义，即一身之气不足，气息低弱。拥有这种体质的人，由于先天禀赋不足，后天也未重视保养，或者是因病和年老体弱等，才形成了气虚体质。

如果父母在孕育孩子时身体比较柔弱，又有厌食、偏食、喂养不当等情况，那么孩子往往会拥有气虚型体质，早产儿更易如此。

在心理上，气虚体质的人不够开朗，缺乏活力与朝气，表现为说话声音低弱、甚至很少说话，精神不够振作，所以和一般人比非常容易疲劳，且伴有冒虚汗现象。在生理上，由于体质虚弱，很容易在寒冷、多风、暑热的天气患上感冒，病后的自愈能力也较弱，便很难恢复，而且容易反复生病。



不经常运动的人、学生和长期从事脑力劳动的人比较容易气虚，西部和东北部地区的人中这种体质的人偏多。这大概和当地自然环境有脱不开的关系，因为西部海拔高、气压低，而且东北冬季长、春秋气温比较低。

气虚型体质的女性往往由于气血不足，不擅长体育运动，而体重直线上升，看起来白白胖胖，几乎没有什么肌肉，所以一点也不结实。这种胖女人可能经常会觉得睡眠不足，精力不佳。这种人的肥胖属于





脾虚痰湿，也就是我们在 Part1 中所说的脾虚湿阻性肥胖。

在气虚型体质基础上形成的肥胖，自然要先纠正体质的偏颇现象，解决匮乏气血的根源，从身体根本处下手，这样治好的不光是肥胖，还有由此引发的其他不良症状。

气虚型的肥胖女性要想减肥主要从两方面入手，即健脾和去痰湿。推荐的瘦身食物如下：

粳米、黑白糯米、小米、黄米、大麦、籼米、筱麦、山药、马铃薯、胡萝卜、香菇、豆腐、红枣、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑蛋、牛肉、青鱼、鲢鱼等。

除此之外，建议气虚型的女性自己熬些中药，如苓桂术甘汤、防己黄芪汤、小承气汤、柴胡疏肝汤、猪苓汤等。这些都是中医药方当中经典的调理气虚的方子。

MAGIC TIPS

食疗加中药效果会更好。

调理气虚的甜品——莲子百合炖冰糖

材料：莲子 15 克，百合 30 克，冰糖适量。

制作方法：莲子去心后，与泡好的干百合、冰糖放入沙锅内，加适量清水，炖 2 小时后即可食用。

此为气虚和阳虚体质的女性最为适合的甜品。



湿热型体质瘦身食物

湿热型体质的人在我国人中约占 9.88%，在体质偏颇人群中排第二位。

湿热型体质，指的是体态偏胖或消瘦，面色黄暗、油腻，体乏倦怠，脏腑功能低下，湿热内蕴的体质状态。

湿热体质的形成，除了先天遗传因素，后天影响也占很大比例。如果长期住在湿热的环境，就比较容易形成这种体质。在南方地区，尤其是南方的城市中，具有这种体质的人比较多。生活在这一地区的人，假如自己平时经常食用比较油腻、过甜的食物，或者常年饮酒，会加重体内的湿热现象。

拥有这种体质的人，在生理上主要表现为面部油光较多，时常生痤疮和粉刺，舌头偏红，舌苔黄腻，经常有口苦和口干的感觉，由于排毒不尽，口气不够清新，并常感体重疲倦。在心理上经常烦躁，脾气暴躁，无法静心做事情，缺乏平和的心态。

此种人在环境适应能力上，比较难以适应夏末秋初的天气，虽然有可能生活在湿热环境，却不能很好地适应这种天气。换句话说，也就是身体排湿、排热能力较差。

这种体质形成的肥胖，即是我们在 Part1 中所说的胃热湿阻性肥胖，这种肥胖的根源就在于这种体质。那么这种体质的肥胖女性就要调理和减肥一起来，调理好了，减肥自然加速。

推荐的瘦身食物如下：

绿豆、绿豆芽、黄豆芽、冬瓜、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、莲藕、山药、西瓜、南瓜、金针菜、莴苣、鲫鱼、赤小豆、薏苡仁、玉米，此外多吃芳香类蔬菜，如香菜、荆芥和藿香等，少吃辛温助热的食物，如辣椒等。





在饮食清淡的同时，可以每天适当喝些除湿热的茶，如荷叶茶、竹叶茶等。烹饪时，可多放些让人发汗的作料，如生姜、大茴香、桂皮等香料。

有这种体质的女性更应该按照前文所指导的如何平衡膳食，来安排日常饮食，切忌不可油腻，多清淡。



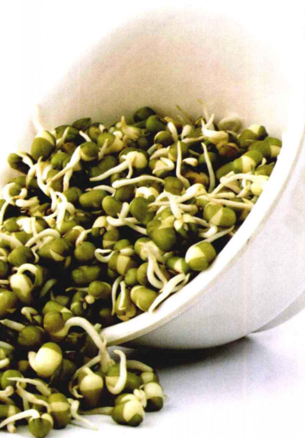
MAGIC TIPS

黄瓜去湿汤

材料：黄瓜一根，粳米100克，鸭肾2只，陈皮10克。

制作方法：先把黄瓜洗净，如果想保留外皮要用食盐消毒，或者干脆去皮，再切成大块；陈皮略浸泡、刮囊、洗净；鸭肾洗净、焯水、切片，粳米淘洗干净；沙锅加清水，放入黄瓜、陈皮、粳米、鸭肾，先用大火煲开，然后转小火煲2小时即可调味饮用。

此汤有清热解毒之效，适合湿热体质和有湿热现象的人饮用。





阴虚型体质瘦身食物

阴虚型体质的人约有 8.89%，在偏颇型体质人群中排第三位。

阴虚型体质，指的是体态瘦长或偏胖，面色潮红，体力虚衰，脏腑因缺乏阴液而不调的体质状态。

形成阴虚体质的原因，在先天上表现为，父母体弱，或母亲年长受孕，在这样情况下产下的孩子也容易形成阴虚体质。

如果在后天上，患过热病或时间较长的杂病，那么阴液比较容易损耗；另外若情志不舒、表现过度和房事不节者亦会出现阴液暗耗而导致亏损。

阴虚型体质的生理表现多为热象，如时常口渴、喉咙干、容易失眠、头昏眼花、皮肤干燥无光泽、盗汗、手足常冒汗发热、小便黄、大便硬且常便秘等。

在心理上，相对开朗，性格外向、好动，但是性情急躁，脾气较差。

在环境适应能力方面，亦是有所偏颇，不耐热，相对适应秋冬季节。在干燥、多风、紫外线强的西部地区，这种体质的人较多，主要集中在学生和年轻人中。

这种体质形成的肥胖，大多是肝郁气滞型肥胖。其实肝阴虚者不容易形成肥胖，因为肝阴虚时，肝脏生理功能旺盛，机体新陈代谢较快，神经经常兴奋，各种内分泌均处于旺盛状态。而且肝阴虚的人胃肠蠕动较一般人快，那么胃肠吸收的营养物质相对减少，脂肪很难形成堆积。

而肝阴虚者之所以形成肥胖，是因为这种人脾土过旺，从而使这种人多食多饮，同时这类人的胰岛素分泌往往异常旺盛，从而导致形成过多脂肪储存起来。

所以这种类型的女性宜常吃以下瘦身食物，调整体质同时，有效减重。

例如，芝麻、糯米、绿豆、莲藕、马兰头、大白菜、黑木耳、银耳、豆腐、甘蔗、李子、西瓜、黄瓜、百合、山药、乌贼、甲鱼、海参、鲍鱼、螃蟹、牛奶、牡蛎、蛤蜊、海蜇、







鸭肉、猪皮等。

这些食物多为甘寒性凉，具有滋补机体阴气的功效。大家可适当配合药膳有针对性地调养。阴虚火旺的人，应少吃辛辣的东西，火锅最好少吃，鸡肉也不要多吃，蒸、炸、爆、烤的食物也应少吃些，水果中龙眼肉、荔枝等为温热食物，所以最好不吃。

阴虚是唯一不用忌食冷饮的，因为冷饮对阴虚有调整作用，但是也要适时而止。

选择食物的总体原则就是，选择性平且凉的食物，少食热性食物。

MAGIC TIPS

海参汤

材料：干刺海参 100 克、当归 30 克、黄花 100 克、荷兰豆 100 克、百合 20 克、姜丝 10 克。

制作方法：泡发海参时，先用热水将海参泡 24 小时，从腹下开口取出内脏；换上新水，上火煮 50 分钟左右，用原汤泡起来，24 小时后就可以做汤使用了；烧热水，放入海参，1 分钟后捞起备用，这样可以有效去掉海参的腥味；重新起锅，烧热油，爆姜丝，下入泡好的黄花、荷兰豆加入足量的清水和当归煮沸；最后加入百合、海参，一起大火煮 5 分钟；加入盐、胡椒调味，鲜美的海参当归汤就做好了。

此汤有滋阴润燥的效果，适合阴虚体质人食用。





气郁型体质瘦身食物

气郁体质的人约占8.73%，这种类型体质的人多为年轻女性，尤其在女白领中居多，这和这类人群的工作有密不可分的关系。

气郁体质，指的是形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，体力较弱，脏腑因由气郁结而不调的体质状态。

气郁体质的形成除先天禀赋以外，后天的影响是更为突出和明显的。后天的生活环境和饮食习惯起着重大作用。如果童年生活不够快乐，如碰到家庭变故或上学有不愉快的经历等，在调节能力较差的年龄，受到的打击无法很好排遣，那么就会为气郁体质埋下伏笔。

如果体内之气运动不佳，无法外达而积聚其中时，便形成气郁现象，日久天长导致了这种体质的形成。如果人时常忧郁烦闷、心情不舒畅，也会导致血液循环不好，加重气郁现象。

这种体质的人在生理上，主要表现为舌头淡红，舌苔浅白；生病时胸肋胀痛或窜痛，女性月经不调，时常痛经；咽喉部如有梗阻，有胃酸等胃病；大便排泄不够通畅。

在心理上，气郁体质者性格多为内向，缺乏与外界的沟通，情志不达时精神便处于抑郁状态。就像





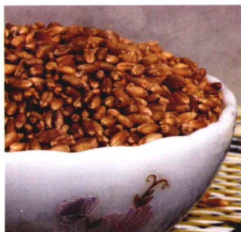
连续剧中的林黛玉，常因生活琐事易怒生气，日久天长，恶性循环，若不做出改变，体质便会跟随一生。

气郁体质的人，对于环境要求较高，既不耐热，也不耐寒，只能生活在温度适中的环境，局限性很大。

以此体质为基础形成的肥胖和阴虚型体质类似，多为肝郁气滞型肥胖。

因为气郁气滞者具有气郁结而不舒畅的潜在倾向，所以应该选用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物。推荐的瘦身食物有：

大麦、荞麦、高粱、刀豆、豆豉、苦瓜、蘑菇、丝瓜、萝卜、洋葱、韭菜、茴香菜、大蒜、菊花、玫瑰、佛手、橙子、柑皮、火腿、香橼、柠檬、陈皮等及柑橘类水果等。



MAGIC TIPS

甘麦大枣粥

材料：小麦50克，大枣10枚，甘草15克。

制作方法：先煎甘草，去渣，后入小麦及大枣，煮粥。空腹服用。

此粥益气安神，适用于妇女脏腑器官燥热，精神恍惚，时常悲伤欲哭，且不能自持者，或失眠盗汗、舌红、脉细而数的气郁体质者。







血淤型体质瘦身食物

血淤体质的人在我国约占有7.95%，这种体质主要集中在南方地区、脑力工作者和女性当中。

血淤体质，指的是体态偏瘦或肥胖，面色晦暗，体力一般，脏腑器官因血流不畅而功能失调的体质状态。

血淤型体质的形成原因，也有先天禀赋不足，而后天损伤，忧郁气滞，导致血液运行不够畅通，造成淤血，日久天长便深入经络。

拥有这种体质的女性，在生理上有如下现象：

头发容易脱落、肤色暗沉、唇色暗紫、舌色偏紫或有淤斑、舌下静脉曲张、有出血倾向，眼眶暗黑、大便暗黑、脉象细弱；女性生理期容易痛经、闭经、崩漏；在心理上，表现为性格内向忧郁，心情不快易烦，急躁健忘。

这种体质的人，在适应环境方面也有所局限，不耐受风邪和寒邪。

血淤体质的女性形成的肥胖往往是类似肝郁气滞型肥胖，但又有自己的特点，大部分血淤先是由气滞引起，而后造成血淤，简单来说就是在肝郁气滞上又有血淤。





推荐的瘦身食物有：

谷物：玉米、粳米为主，小麦、荞麦可少食（偏寒凉）。

肉蛋类：牛肉、猪肉、鸡肉等。

蔬菜：荠菜、香菜、胡萝卜、佛手、生姜、洋葱、大蒜、黑木耳、茄子、藕等。

水果：山楂、桃子、桃仁、龙眼肉、栗子、橘子。

少吃过辣、过甜等刺激性的食物和饮料，如咖啡、浓茶等。

MAGIC TIPS

牛肉佛手汤

材料：佛手500克，瘦牛肉100克，鸡蛋清30克，姜5克，大葱10克，豆油、盐、料酒适量。

制作方法：将佛手洗净、切丝备用，牛肉剁成小块，炒锅内放适量的豆油烧热，先放葱花炝锅；然后放入佛手丝煸炒片刻，再加适量清水；煮沸后，将牛肉和姜下锅；开锅，牛肉浮起来，汤中再放点盐、料酒调味，再开锅即可。

此汤有助于血液运行，适合血淤体质人食用。





阳虚型体质瘦身食物

阳虚型体质的人约占7.9%，在偏颇体质人群中排在中间位置。

阳虚型体质，指的是体态消瘦或偏胖，面色苍白，易疲倦，四肢冰冷，脏腑功能较弱，体有寒象的体质状态。

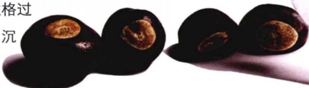
阳虚体质的形成原因除了先天不足之外，如果后天有以下几种情况，也会助长阳虚现象：父母生育过晚，如高龄产妇；女性在怀孕时食用过多寒凉的食物，这里包括温度冰凉和属性为寒凉的食物；经常食用清热解毒的药物，或喝过多凉茶；过度的性生活；经常在寒凉的环境中工作。

拥有这种体质的女性经常在生理上表现为：平日畏冷、手足不温、经常出汗、喜欢吃热的食物以及精神不够振作和睡眠偏多，并不时伴有气虚现象，那么也会少气懒言。而且这样体质的女性，性生活次数过少，主要是由性欲衰退引起的。在心理上，阳虚的人和气虚的人有相近的心态，不够开朗，容易消极和悲观，性格过于内向而沉静，有抑郁倾向。

在适应环境方面，阳虚的人比较耐热，爱过春夏季节，但是很难忍受冬日的寒冷天气。

这种体质的人，往往会形成阳虚内热型肥胖，在Part1中我们有过初步介绍。建议阳虚体质的女性多食用属性为温热的食物，具有温阳散寒作用的食品也很好，宜温补、忌清补，体态瘦弱的人可以适当吃热量较高和富有营养的食品。忌吃性寒生冷之物，和各种冷饮及各种生冷瓜果。推荐的瘦身食物如下：

面粉、玉米、黄豆、黑豆、赤小豆、豌豆，生姜、大葱、大蒜、芥子、胡椒，韭菜、胡萝卜、香菜、刀豆，龙眼、荔枝、莲子、核桃、花生、栗子、乌梅、杨梅、樱桃、石榴、木瓜、橄榄、李、桔子、桃，羊肉、鸡肉、带鱼、草鱼、泥鳅、黄鳝、虾（龙虾、对虾、青虾、河虾）、







海参、淡菜、鹌鹑等。

这些食物的共同特点是属性为温热的，性质虽为温热，但是并不代表热量高。阳虚型的女性首先要提高自己的基础代谢水平，身体能量循环好了，即使偶尔吃些高热量的食物也不会堆积脂肪。

MAGIC TIPS

羊肉萝卜汤

功效：祛暑、温阳、利湿。

材料：羊腿肉，白萝卜，香菜，料酒，姜，葱，盐。

制作方法：将买来的羊腿肉放在清水中浸泡一会儿，泡去血水，然后冲洗干净，切成小块，并 烫以去除血沫（焯烫时可在锅中放入一些料酒和姜片，以除去膻味）；白萝卜洗净后去皮，切成小块，葱切段，姜切片备用；取来汤锅，注入清水烧开，然后放入焯烫好的羊肉块、料酒、葱段、姜片，大火煮滚，然后转到小火，要很小的火，慢慢炖制1小时，根据自己的情况可加长烹饪时间，总之要先把羊肉炖到软烂的程度。

这时放入白萝卜，并加入一些盐调味，这之后的时间需自己掌握，如果希望白萝卜的口感脆一些，煮到白萝卜断生就可以了；如果希望口感软烂些，就要加长煮炖的时间，白萝卜多煮一会儿，汤的味道会更好。最后放入香菜，便可食用。

此汤适合阳虚型的肥胖女性食用，既可减肥，又能调理身体。



痰湿型体质瘦身食物

中国人中痰湿型体质的人约占6.29%，此类人在偏颇体质中排在中间的位置，但在社会中产阶级及以上人群中占有较高比例，且以中老年男性居多。

痰湿体质，指的是体态肥胖，面色淡黄而暗，面部油脂较多，身重不爽，脏腑功能失调的体质状态。

关于痰湿体质的形成原因中，先天遗传有很大影响，如果直系亲属中有人患糖尿病、高血压、痛风、高血脂等病，那么后代很容易形成痰湿体质。在后天生活中，如果有以下生活习惯亦会促成这种体质：

长期口味偏咸，吃盐太多是促生和加重痰湿体质一个非常重要的饮食因素。

年轻的时候吃太多冰冻寒凉的东西，会促生和加重体质的偏颇。因为吃冰冻的东西太多，会伤脾胃。脾胃被伤后，就会气血运化不足，导致代谢失常，直接后果就是形成痰湿体质。而且痰湿体质往往和阳虚夹杂在一起，这种痰湿和阳虚合起来，一旦发胖，就是重度的肥胖。

长期熬夜的人，一般舌苔厚腻，久久不退。如果长期舌苔厚腻，久久不退，那基本上可以断定是痰湿体质，而且湿气很重。

一旦形成这种体质，在生理上往往表现为腹部肥满松软，多汗且黏，经常觉得胸闷、痰多，看起来眼泡微浮，容易困倦，舌体肥大。在心理上，痰湿体质的人也容易和抑郁相伴，大多性格较为温和、稳重，善于忍耐。



痰湿体质的人，虽然比较肥胖，但是手足经常冰凉，如同阳虚型体质的人无法忍受寒冷一样，虽也不十分耐热，但夏天总要好过冬天。这说明适应环境的能力也是不佳的。

在痰湿型体质基础上形成的肥胖，属脾肺两虚型肥胖，如 Part1 中所述。

建议此类型肥胖的女性首先要改变饮食口味，少食肥甘厚味，尽量保持舌苔清洁，少饮酒，用餐时要尽量细嚼慢咽，最忌暴饮暴食。食物性质为温、平性最佳，健脾利湿、化淤祛痰的食物更应增加比例。推荐的瘦身食物如下：

白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、白果、大枣、扁豆、薏米、红小豆、蚕豆、粳米、小米、玉米、芡实、包菜、海带、冬瓜、芥菜、韭菜、大头菜、香椿、辣椒、大蒜、葱、生姜、木瓜、山药、冬瓜仁，牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉，鲢鱼、鳟鱼、带鱼、泥鳅、黄鳝、河虾、海参、鲍鱼，杏、荔枝、柠檬、樱桃、杨梅、石榴、槟榔、佛手、栗子。

此外，杏仁霜、莲藕粉和茯苓饼，可做零食适当吃些。



MAGIC TIPS

木耳海参汤

功效：益气养阴、健脾化痰、清心安神。

材料：水发海参，木耳，银耳，黄瓜，姜，葱，香菜，调味料等。

制作方法：将海参洗净切成小块，黄瓜切成片，葱切丝、姜切片，香菜切段备用；坐锅点火倒入油，待油温三成热时下姜片，炒出香味，再放入银耳和木耳，倒适量高汤，加料酒、盐、鸡精小火炖半个小时后放入海参，加胡椒粉烧开后盛入碗中，放入黄瓜片、葱丝和香菜，淋少许香油即可。



特禀型体质瘦身食物



特禀型体质的人占4.91%，在偏颇体质中是最少的一类。此类人群在免疫系统低下人群中占绝对比例。

特禀型体质，指的是由于先天禀赋不足和禀赋遗传等因素造成的一种特殊体质，即平常所说的过敏型体质。包括先天性、遗传性的生理缺陷与疾病，过敏反应等。特禀型体质比较特殊，这类人群在体态、脸色等表象方面不具有明显的共同特征。

特禀型体质的形成原因中，先天性占有主导位置，多是遗传而来；非遗传是指在后天时受药物、环境的影响较多。

特禀型体质的生理表现为：患有遗传性疾病，具有先天性、家族性特征，如血友病、先天愚型及中医所称的“五迟”、“五软”、“解颅”等；胎传性疾病表现为母体影响胎儿个体生长发育及患相关疾病的特征，如胎寒、胎热、胎惊、胎肥、胎痫、胎弱等；药物过敏，如花粉症。

在心理上，因禀质特异情况而不同，没有明显共性。

对外界环境适应能力较差，如过敏体质者对过敏季节适应能力差，易引发宿疾。这类人群往往对环境要求较高，如温度、干湿度等。所以说这类人群是最为“娇气”的人。

因特禀型体质的人，个人的过敏等禀质情况不同，所以相应形成的肥胖也各具特点，无法归到常规的肥胖类型。建议这类型的肥胖女性更要先调理好身体再进行减重和塑身，否则会由于自己的特殊体质而诱发其他疾病。



推荐的瘦身食物如下：

大麦、荞麦、粳米、黑芝麻，牛肉、鸡肉，萝卜、洋葱、蘑菇、胡萝卜、百合，香蕉、莲子、柚子、猕猴桃、榴莲，核桃、无花果、松子。

由于体质较为特殊，还应选择一些药膳帮助调理：黄芪、鹿茸、党参、白术、人参、当归、五味子、首乌、灵芝、女贞子、菟丝子、枸杞、玄参、天冬、麦冬、沙参、肉桂、巴戟天、仙茅、仙灵脾、生地、黄精、山药、肉苁蓉、锁阳、杜仲、蜂蜜、茯苓、陈皮、栗子、桂圆肉等。





MAGIC TIPS

抗敏汤

材料：乌梅 15 克，黄　20 克，首乌 30 克，百合 15 克。

制作方法：将所有材料放入沙锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁，用汁煮粳米 100 克成粥，加冰糖趁热食用。

此汤适合特禀型体质的人抗过敏之用。



让饮食减肥计划得到坚持的诀窍

在我们的饮食减肥计划制订完成后，接下来就是具体实施并坚持。

再完美的计划，如果得不到实行，也是空谈。那我们要如何实施并坚持呢？大家不妨参考如下建议：

在正式实施饮食减肥计划的前三天，让肠胃有一个缓冲期，让口味和食量渐渐过渡到减肥的状态。

在正式实施饮食减肥计划的第一天早晨，尽量保持一个平和的心态，不要妄想自己第一天就可以减重。

在未完全适应更为健康的饮食习惯时，不可以轻易允许自己破坏计划，在培养了良好习惯之后，倒是可以适当给自己一些“奖励”。

随身携带自己的饮食计划，防止因忘记而做出不适宜的改变。

把自己的饮食减肥计划告诉和自己生活在一起的人，请他们提醒并监督你。如果有相同想法的朋友，可以一起实施。

在实行过程中，发现不合适的地方，及时调整。持之以恒，中途不要停止。



让减肥可持续的合理化饮食建议

Suggestions

无论是减肥塑身，或是保持身材，我们一直致力于让饮食更符合科学健康的标准。下面是营养专家给我们的饮食减肥建议。不用牺牲口福，但不会为身体带来额外负担。

选择低热量饮料

饮料不是不可以喝，只是需要有选择地喝。如今，饮料的品种非常丰富，低热量的饮料也并不比高热量饮料口感差，何乐而不为。值得选择的低热量饮料包括：茶、不加糖和奶的咖啡、鲜榨果汁、豆浆和乳酸菌饮料等。

这些低热量的饮料可以帮助我们维持血糖水平，不会出现饥饿的情况，那么用餐时，饭量就比较好控制了。

同时，这些低热量饮料，可以帮助我们消除对食物的误会，因为身体在缺水时，我们会有想吃东西的感觉。可当我们喝了一些水和低热量饮料后，就自然没有这种错误感觉了。

挑选适宜的夜宵

经常加班工作的女性，不要再纠结是否应该吃夜宵了，只要选择适宜的夜宵，是不会妨碍我们减肥塑身的。

高热量、太咸、太甜的食物不宜作为夜宵。同时要避免喝太多的水，因为过多水分会让你第二天看起来浮肿，无精打采。而清淡的汤、粥、牛奶、麦片、面包等，都可以作为夜宵的备选内容。是否吃夜宵必须根据晚餐的情况来定，如果晚餐吃得比较饱，那么吃夜宵完全没有必要；如果晚餐吃得不多，或者深夜还不休息，夜宵可以助你驱走疲惫、寒冷的感觉，如果在加班，工作也会更有效率。





偶尔享受高热量食物

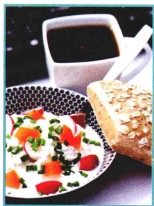


食物的热量高，本身没有什么错误，而是我们自己管不住自己的嘴巴。与其完全不吃这些心爱的食物而备受煎熬，不如适量适时地慰劳自己。

在购买时要注意买小份的，不要贪图家庭装的实惠。

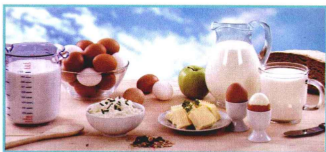
加餐的艺术

对于减肥塑身的女性，每天2~3次的加餐是十分有必要的。因为适量的加餐，可以淡化“我在减肥中”的感觉，会让正在减肥的女性拥有一个平和的减肥心态，而不必时刻警惕食物威胁自己身材。



别忘记饱腹感强的蛋白质

蛋白质是增强饱腹感的最佳食物，而且可以促进肌肉的生成，从而帮助脂肪进行燃烧。根据这个原理，我们可以在每餐中都加入一些蛋白质，无论植物蛋白还是动物蛋白都同样有效。



尝试儿童餐

在一些餐厅，现在开始有专为儿童设计的儿童餐，其实成年人也是可以尝试的。因为这些儿童餐一般具有如下特点：膳食平衡、分量合适、热量较低、富含纤维、矿物质全面、维生素丰富。

现在的儿童餐设计得普遍都很健康，所以很适合成年人在减肥塑身时食用。



香料的妙用

芳香的食物可以让人在食用之前，就能获得一部分满足感，而不只是让胃去感觉。

在烹饪时加入适量的天然香料，既为菜肴加分，又可以有效帮助我们控制食欲，而且有些香料还可以帮助身体燃烧脂肪。

辣椒粉：辣椒素可以刺激交感神经，加快新陈代谢。

咖喱粉：含有姜黄，能使心跳加快，有助脂肪燃烧。

黑胡椒粉：含有丰富的短链脂肪酸，从而能提高甲状腺功能，促进新陈代谢。

花椒：亦含有短链脂肪酸，刺激交感神经，加速新陈代谢。

芥末：刺激的味道和丰富的短链脂肪酸，有助于燃烧脂肪。

把某些辛香料放入菜肴中，一餐只需5~10克，即可达到燃烧脂肪的效果。



食物无好坏

减肥塑身的女性往往有一个错误的认识，即认为食物有好坏之分。其实食物是没有好坏之分的，任何食物都有其存在的合理性。而我们需要做的只是将其对我们有益的一面尽量发挥到极致，充分为我们所用。



在我们改变对食物的评价方式后，取而代之的是，这种食物是否具有活力和快乐的特性。我们的脏腑在吸收了它的营养后，是否可以高效运转，我们的肌肉是否变得更为强壮，我们的精神是否变得更为乐观，从而这时我们在选择食物的时候就会变得更为理智和健康。



备一些健康的方便食品

减肥塑身时不用排斥方便食品，只要符合低热量又健康的原则即可。

在厨房放一些开袋即食的方便食品，是可以帮助我们减肥塑身的。因为这些健康的方便食品，可以防止我们因饥饿而胡乱吃些不健康的食物，要尽量避免垃圾快餐的“乘虚而入”。

可以吃的方便瘦身食物有：低脂酸奶或奶酪、青菜沙拉、全麦面包、无糖苏打饼干或全麦 饼干。



学会欣赏食物

食物是大自然赐予我们最好的礼物，食物之于我们的意义也不仅仅是果腹，别忘了欣赏一下食物的内在美。

当我们开始对天然材料所包含的无限可能感兴趣的时候，我们以后的饮食生活将会变得非常轻松。花更多的时间来选择自己的食物，然后充分享受烹饪的乐趣，食物的美丽和美味都将让人快乐无限。我们在饮食方面将实现真正的转变，再也不会不停地往嘴里塞食物了，因为我们会静静地坐在精心选择和准备的食物之前，真诚地欣赏着它们，体会它们给我们带来的快乐。生命是短暂的，食物也是必需的，为何不让我们的食物更有艺术气息呢?





各种体质一周减肥食谱大推荐

如果女性朋友们仍然对自己制订的减肥塑身食谱把握不大，那么请按体质参照下面样例食谱，进行比对和调整。

平和体质减肥塑身食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗绿豆粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗蔬菜粥	1碗燕麦粥，1枚鸡蛋	1杯牛奶，1碗南瓜小米粥	1杯豆浆，1碗玉米粥	1碗燕麦牛奶粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗八宝粥
加餐	1个苹果	1杯酸奶	5粒榛子，1杯蜂蜜水	1个梨	10颗樱桃	1个西红柿	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份炒菠菜	100克汤面，1份拌黄瓜	15个水饺，1份凉拌金针菇	2个包子，1份凉拌黑木耳	100克米饭，1份炒冬瓜	100克西红柿打卤面	100克米饭，一份白菜烩豆腐
加餐	5粒松仁，1杯蜂蜜水	1个苹果	1个桃子	1杯酸奶	5粒开心果，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（3种水果）	1份水果沙拉（3种水果）
晚餐	1碗莴苣豆腐汤	1碗菠菜鸡胸汤	1碗冬瓜豆腐汤	1碗鸡胸西红柿汤	1碗白菜豆腐汤	1碗豆芽鸡胸汤	1碗海带豆腐汤
夜宵	2个西红柿	1个苹果	2个西红柿	1个桃子	2个西红柿	1个苹果	2个西红柿

以上是一周减肥塑身食谱样例，可根据个人喜好调整，每餐分量在无特殊情况时维持不变。晚餐所列出的汤，是以食材为主的汤菜，不是一般以水为主的汤。烹饪时，请注意食材和水的比例。



气虚体质减肥塑身食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗小米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗山药粥	1碗马铃薯粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗小米粥	1杯豆浆，1碗粳米粥	1碗黑糯米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗白糯米粥
加餐	3枚红枣	1杯酸奶	5粒杏仁，1杯蜂蜜水	6颗荔枝	10粒龙眼	5个桂圆	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份青鱼	100克汤面，1份拌苋菜	15个水饺，1份凉拌青笋丝	2个包子，1份凉拌白萝卜丝	100克米饭，1份鲢鱼	100克羊肉香菜汤面	100克米饭，1份西红柿炖牛肉
加餐	5粒开心果，1杯蜂蜜水	10粒龙眼	3枚红枣	1杯酸奶	5粒杏仁，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（3种水果）	1份水果沙拉（3种水果）
晚餐	1碗鲫鱼豆腐汤	1碗香菇豆腐汤	1碗青鱼萝卜汤	1碗香菇豆腐汤	1碗兔肉莴苣汤	1碗鲢鱼海带汤	1碗香菇鹅肉汤
夜宵	2个西红柿	10颗樱桃	2个西红柿	10颗樱桃	2个西红柿	10粒龙眼	2个西红柿



湿热体质减肥塑身食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗红豆粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗薏米粥	1碗南瓜粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗山药粥	1杯豆浆，1碗玉米粥	1碗八宝粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗绿豆粥
加餐	1个梨	1杯酸奶	5粒榛子，1杯蜂蜜水	1根香蕉	2个橘子	1份西瓜	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份炒豆芽	100克汤面，1份凉拌金针菜	15个水饺，1份凉拌藕	2个包子，1份炒空心菜	100克米饭，1份炒冬瓜	100克乌骨鸡香菜汤面	100克米饭，1份炖鲤鱼
加餐	5粒杏仁，1杯蜂蜜水	1根香蕉	1个梨	1杯酸奶	5粒榛子，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（2种水果）	1份水果沙拉（2种水果）
晚餐	1碗鲫鱼豆腐汤	1碗绿豆芽豆腐汤	1碗鲤鱼冬瓜汤	1碗山药鲫鱼汤	1碗水芹鲤鱼汤	1碗莲藕豆腐汤	1碗莴苣鲫鱼汤
夜宵	2个西红柿	1根黄瓜	2个西红柿	1份柚子	2个西红柿	1根黄瓜	2个西红柿



阴虚体质减肥塑身食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗黑芝麻白米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗糯米粥	1碗绿豆粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗山药粥	1杯豆浆，1碗莲子百合粥	1碗八宝粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗绿豆粥
加餐	1根香蕉	1杯酸奶	5粒松仁，1杯蜂蜜水	1份柚子	2个橘子	1份西瓜	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份炒白菜	100克汤面，1份凉拌黑木耳	15个水饺，1份黄瓜炒木耳	2个包子，1份青椒炒墨鱼	100克米饭，1份炒茄子	100克木耳黄花打卤面	100克米饭，1份清炒丝瓜
加餐	5粒开心果，1杯蜂蜜水	1个苹果	1个梨	1杯酸奶	5粒栗子，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（2种水果）	1份水果沙拉（2种水果）
晚餐	1碗墨鱼豆腐汤	1碗百合豆腐汤	1碗山药莲藕汤	1碗牡蛎冬瓜汤	1碗蛤蛎白菜汤	1碗鸭肉马兰头汤	1碗螃蟹香菜汤
夜宵	2个西红柿	1根黄瓜	2个西红柿	1份柚子	2个西红柿	1根黄瓜	2个西红柿



气郁体质减肥塑身食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗白米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗燕麦粥	1碗橘皮粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗白米鸡肝粥	1杯豆浆，1碗橘皮粥	1碗陈皮粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗燕麦粥
加餐	1个橙子	1杯酸奶	10粒葵花子，1杯蜂蜜水	1根香蕉	2个橘子	1个橙子	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份清炒刀豆	100克汤面，1份清炒苦瓜	15个水饺，1份蘑菇炒白菜	2个包子，1份韭菜炒鸡蛋	100克米饭，1份清炒丝瓜	100克鸡蛋茴香打卤面	100克米饭，1份洋葱炒火腿
加餐	5粒栗子，1杯蜂蜜水	1根香蕉	1个橙子	1杯酸奶	5粒开心果，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（2种水果）	1份水果沙拉（2种水果）
晚餐	1碗鲫鱼豆腐汤	1碗萝卜粉丝汤	1碗莲藕苦瓜汤	1碗丝瓜蘑菇汤	1碗鲤鱼白菜汤	1碗刀豆豆腐汤	1碗萝卜香菜汤
夜宵	2个西红柿	1个芦柑	2个西红柿	1份葡萄柚	2个西红柿	1个芦柑	2个西红柿



血淤体质减肥塑身食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗粳米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗玉米粥	1碗小麦粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗绿豆粥	1杯豆浆，1碗粗棒碴粥	1碗荞麦粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗八宝粥
加餐	1个桃子	1杯酸奶	10粒葵花子，1杯蜂蜜水	2个橘子	1个苹果	5枚山楂	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份鸡蛋炒胡萝卜	100克汤面，1份凉拌黑木耳	15个水饺，1份西红柿炒茄子	2个包子，1份凉拌藕片	100克米饭，1份清炒荠菜	100克茄丁打卤面	100克米饭，1份洋葱炒鸡胸
加餐	5个核桃仁；1杯蜂蜜水	1个苹果	5枚山楂	1杯酸奶	5粒杏仁，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（2种水果）	1份水果沙拉（2种水果）
晚餐	1碗生姜豆腐汤	1碗莲藕香菜汤	1碗牛肉佛手汤	1碗猪肉香菜汤	1碗牛肉萝卜汤	1碗鸡肉佛手汤	1碗豆腐莲藕汤
夜宵	2个西红柿	1个橘子	2个西红柿	1个桃子	2个西红柿	1个橘子	2个西红柿



阳虚体质减肥塑身食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗棒碴粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗黑豆粥	1碗红豆粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗豌豆白米粥	1杯豆浆，1碗桂圆糯米粥	1碗核桃小米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗八宝粥
加餐	10颗荔枝	1杯酸奶	10个核桃仁，1杯蜂蜜水	6粒杨梅	10颗樱桃	10粒龙眼	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份玉米粒炒胡萝卜	100克汤面，1份青椒拌香菜	15个水饺，1份清炒刀豆	2个包子，1份带鱼	100克米饭，1份西红柿炒豌豆	100克刀豆肉丁打卤面	100克米饭，1份韭菜炒鸡蛋
加餐	5粒栗子，1杯蜂蜜水	1份木瓜	5个李子	1杯酸奶	6粒花生，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（2种水果）	1份水果沙拉（2种水果）
晚餐	1碗羊肉萝卜汤	1碗鸡肉生姜汤	1碗胡椒海参汤	1碗鹌鹑枸杞汤	1碗黄鳝姜丝汤	1碗河虾淡菜汤	1碗泥鳅豆腐汤
夜宵	2个西红柿	5颗龙眼	2个西红柿	10颗樱桃	2个西红柿	1个桃子	2个西红柿



痰湿体质减肥塑身食谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗薏米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗红豆粥	1碗小米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗芡实粥	1杯豆浆，1碗玉米粥	1碗粳米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗八宝粥
加餐	2个枇杷	1杯酸奶	5粒栗子，1杯蜂蜜水	5个杏	1个佛手瓜	10颗樱桃	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份鸡蛋炒香椿	100克汤面，1份清炒冬瓜	15个水饺，1份清炒芥菜	2个包子，1份带鱼	100克米饭，1份西红柿炒洋白菜	100克清炒冬瓜面	100克米饭，1份清炒扁豆
加餐	5个开心果，1杯蜂蜜水	5个杏	10颗荔枝	1杯酸奶	6粒杏仁，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（2种水果）	1份水果沙拉（2种水果）
晚餐	1碗鲢鱼豆腐汤	1碗木耳海参汤	1碗山药鳕鱼汤	1碗木瓜鸡肉汤	1碗鲍鱼冬瓜汤	1碗河虾海带汤	1碗佛手汤
夜宵	2个西红柿	半个石榴	2个西红柿	5颗杨梅	2个西红柿	25克坚果	2个西红柿



	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	1碗荞麦粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗粳米粥	1碗黑芝麻白米粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗燕麦粥	1杯豆浆，1碗蔬菜粥	1碗绿豆粥，1枚鸡蛋	1杯豆浆，1碗八宝粥
加餐	1根香蕉	1杯酸奶	5粒核桃仁，1杯蜂蜜水	1份柚子	1个猕猴桃	1份榴莲	1杯酸奶
中餐	100克米饭，1份鸡蛋炒香椿	100克汤面，1份清炒冬瓜	15个水饺，1份清炒芥菜	2个包子，1份带鱼	100克米饭，1份西红柿炒洋白菜	100克清炒冬瓜面	100克米饭，1份清炒扁豆
加餐	5粒松仁，1杯蜂蜜水	6个小的无花果	1份柚子	1杯酸奶	5粒松仁，1杯蜂蜜水	1份水果沙拉（2种水果）	1份水果沙拉（2种水果）
晚餐	1碗牛肉萝卜汤	1碗蘑菇山药汤	1碗鸡肉桂圆汤	1碗鲫鱼枸杞汤	1碗杜仲牛蒡汤	1碗瘦肉灵芝汤	1碗陈皮鸡胸汤
夜宵	2个西红柿	1份榴莲	2个西红柿	1个猕猴桃	2个西红柿	1份葡萄柚	2个西红柿



如何防止反弹

在一段相对的减肥塑身结束后，接下来需要做的就是防止身材反弹。如果我们是按照前面所介绍的科学健康的方法，一步一步减少脂肪的，那么只要把之前建立的良好的生活习惯保持下来，就基本不会出现身材反弹的情况了。

除了坚持好的饮食习惯以外，还有一些防止反弹的小方法供大家参考。



记录身材日记

在减肥塑身期间，我们会每天填饮食记录表，或者写瘦身日记，这的确给予我们很大帮助。在这之后，我们可以写身材日记，在这本日记中，我们记录减肥塑身后的身体变化以及减重之后，做的进一步美体计划等，时常记录下这些我们为了保持优雅身材而做的努力，可以有效防止反弹。



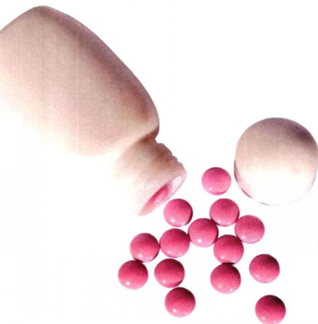
穿合体的衣服



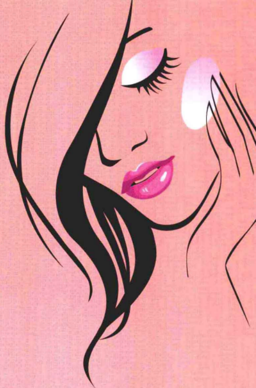
据相关调查，经常穿合体和贴身衣服的人，比经常穿过于宽松衣服的人的体重更接近于标准体重。女性朋友如果经常穿合体的套裙等衣服，这就等于无形中以自己的身体为警示，尤其在用餐时，就会比较有节制。

宽松的衣服虽然舒服，但容易让我们放松对身材的要求。出门在外，无论是出于形象考虑，还是尊重他人，在不是户外运动时，还是尽量要穿合体的衣服。

适当补钙和维生素D



适当补钙和维生素D对于女性非常重要，据美国研究员实验，钙和维生素D能促使人体中的脂肪细胞衰减，并阻止新的脂肪细胞生长，从而有效控制体重的增加。所以在日常饮食以外，如果大家注意补充这两种物质，我们的瘦身就又多了一层保证。尤其是对于30岁以上的女性，效果更为明显。



Part3

魔法瘦身运动 活力满满塑造完美身形



本单元将为女性朋友们的减肥塑身出谋划策，在遵循减肥塑身食谱的同时，提升减肥效率。

有些女性在日常生活中几乎没有运动的习惯，每天只是简单地走走路。如果长期这样下去，不仅伤害身体，对于保持身材更是难上加难。

理想的减肥塑身效果要基于两点，一是热量合适、营养均衡的食谱，二是强度适中符合兴趣的运动。在本单元，我们要一起学习如何更轻松地通过运动减肥塑身。



打造不易胖体质的秘诀

在我们美体的过程中，减重和塑身只是其中一个目标，长久地维持塑身后的身材需要我们付出更多的努力和智慧。

Part1 中我们简单地了解了各种容易发胖的体质，从这里我们可以看出，改善体质关系到我们减重塑身的效果以及之后的身材保持。

改善体质的秘诀，其一是按照体质设计的食谱，其二则是符合身体条件的运动。适合的运动可以全方位地帮助我们改善体质。

那么，如何通过运动改善体质呢？我们只需要做到以下几点：

第一，选择自己感兴趣的运动。

第二，每天做些暖身的运动，提高身体基础代谢，如走楼梯、散步、家务等。

第三，每周三次做 40 分钟运动。

只要做到以上三点，并坚持下去，你体质就会得到全方面的改善。





不同年龄的运动建议

女性在不同的年龄阶段，身体会有不同的变化，由于人体本身的特殊构造，女性在不同年龄阶段减肥时要结合当时的身体状况。之所以要重视年龄对减肥的影响，这是因为女人的一生都会受体内雌激素的影响，而雌激素和脂肪的代谢有密不可分的关系。雌激素是我们拥有美丽不可或缺的催化剂，可是它却随着季节、生活习惯、环境变化而悄然无息地流逝。

青春期女性



这个时期的女孩子身体已经基本定型，体重明显增加。身体机能处于顶峰时期，心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹力等各方面均达到最佳状态。

匹配的健身方法：少女形体锻炼主要是集中在胸部、腰背部、大腿和臀部的锻炼。身体刚刚发育成型，微微起伏、恰到好处的线条，是最亮丽的风景。这时，根据身体状况和经济条件，可以多参加一些较为经济的运动，如舞蹈、慢跑、游泳等。其中，舞蹈既能让女孩产生兴趣，又增加身体的协调性，而且协调性好的女孩，仪态也会更为优雅，对结实身体线条也大有帮助，可以多多考虑这种瘦身方法。



轻熟女

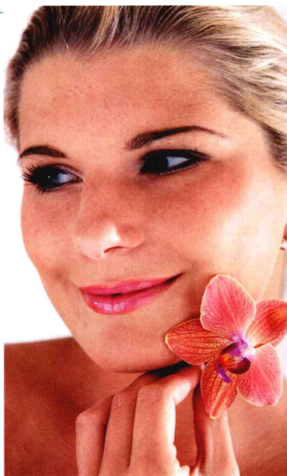


在这一阶段，女人的性格、气质将逐渐定型，当然，你还可以尝试各种形象，改变是这个年龄段最大的权力，没有人会不喜欢你的“善变”。由于我们这一阶段的激素变化，稍不注意，就会变成很结实、很壮的体型。而且肌肉的强度和可塑性从20岁开始下降，所以这时期的女性们更应该加强锻炼，否则会把身材定型成自己不喜欢的样子。

匹配的健身方法是应该多参加形体健美培训。因为此时正是身体塑形阶段，可以尝试低重力、多次数的肌肉锻炼。同时，肌肉锻炼有利于瘦身，因为身体在休息时，肌肉仍会通过新陈代谢来消耗能量，一个体内含较多瘦肌肉的人，较一个体内含较多脂肪的人，身体在安静时会消耗更多的能量。

此外，肌肉接受训练后，对胰岛素的敏感度加强，于是肌肉会增加利用血糖提供能量，令身体减少积蓄脂肪。最后，受过训练的肌肉，耐力及肌力都得到提高，便能够承受较高强度的运动，令我们在运动得很轻松的同时，亦能保持一定的能量消耗，有利于保持体态的优美。





完全熟女

虽然女性在这个阶段，身体各项指标已经从最高峰开始走下坡，因为新陈代谢的速度开始下降，如果维持和从前一样的饮食习惯和运动状态，我们也许会发现自己正在慢慢发胖。但只要维持得当，你仍然可以把最迷人的阶段无限期的延长。

匹配的健身方法是选择相对缓和的、并能持之以恒（这很关键）的运动。这一阶段，工作、生活都会比较繁忙，所以应该忙里偷闲，抽空锻炼。多学习一些办公室健身操、床上健身操等，对我们大有好处。

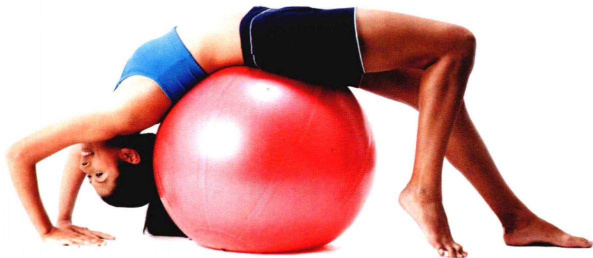
在这里，推荐一种最好的运动——跳绳。它可以全面锻炼身心，而且对女性有独特的保健作用。它能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能；可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症等多种病症；跳绳还兼有放松情绪的积极作用，有利于女性的心理健康。从运动量来说，持续跳绳 10 分钟，与慢跑 30 分钟或跳健身舞 20 分钟相差无几，可谓是一种耗时少、耗能大的有氧运动。



36 岁以后

优秀的女人永远不会放弃美丽、放弃自我、放弃幸福，这就是这个年龄段女人美丽的秘诀。在这个时期，我们不要过分强求自己如同年轻时一般苗条、有曲线，而是在健美的基础上，以健康为主要目的进行减肥。

医学专家认为，99% 的人体都蕴藏着大量的贮备能量，锻炼能够调动这部分的潜能，从而逆转衰老。这一年龄段的女性适合各类女子健身俱乐部提供的有系统、有指导的美体瘦身运动。平时要多进行不太激烈的运动，如散步，它可以使人每小时至少多消耗 200 卡热量。不仅加速了活动时的代谢率，而且还加快了活动以后数小时内的代谢速度。散步的最大魅力在于，可以帮助我们保持骨组织强度、增强心肺功能、改善皮肤弹性和帮助机体更高效率地吸收营养物质。





让脂肪燃烧更旺的小秘密

有些女孩子的生活节奏比较快，很难抽出太多时间进行运动，其实我们只要掌握提高单位时间运动效果的原则即可，并不需要太过频繁地进行高强度运动。

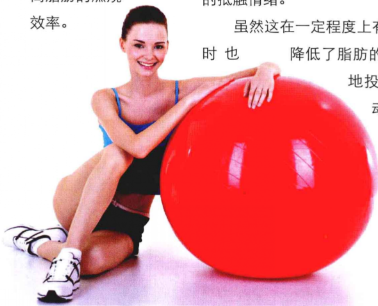
运动前要热身

运动前的热身活动，不是可有可无的，而是有效运动的必须条件。热身运动不仅可以降低运动伤害，还可以尽快地让身体进入运动状态，调动起脂肪的运动"积极性"，从而提高脂肪的燃烧效率。

运动时集中精神

无法集中精神运动，是大多数人都有的坏习惯。其实这个习惯暴露了我们对于运动的一个态度问题。我们虽然知道运动有益于减肥和塑身，但是心理上还是会有排斥情绪的，所以为了坚持运动我们就会不自主地分散精神，以免产生烦躁的抵触情绪。

虽然这在一定程度上有助于长期坚持，但同时也降低了脂肪的燃烧效率。身心合一地投入运动是最理想的运动状态，脂肪的燃烧效果也会出奇的高效。如果我们以专注的心态接受运动，那么就可以大幅提高运动的效果。





将动作做到位



每项运动，都有其标准动作，将动作做到位可以提高脂肪的燃烧效率。我们在运动时，往往会按照自己习惯的模式进行，人为改动很多，有些人甚至不知道什么是标准动作。按照错误的动作运动，不仅会对身体造成伤害，而且降低了脂肪的燃烧效率。

在运动前，我们要先了解所做运动的规范动作，然后按照标准尽量做到位。这样做的益处不仅会燃烧更多脂肪，而且会锻炼到更多的身体部位。

运动时间要充足

足够的运动时间，是高效燃烧脂肪的又一原则。偶尔蜻蜓点水式的运动，并不能燃烧更多的脂肪，反而会降低我们对运动的兴趣。

对于减肥塑身的女性，45 分钟的运动长度是最合适的。运动在持续了 30 分钟后，脂肪燃烧的积极性已经被全面调动起来，之后的 15 分钟是以非常高的速度在燃烧。虽然这 15 分钟时间不是很长，但却非常有质量，如果运动时长不足，则脂肪刚开始燃烧就被中断了，很难达到理想的瘦身效果。

掌握好运动的节奏，在一段相对剧烈的运动之后给身体平缓的休息时间，可以帮助身体在下一次的运动中燃烧更多的脂肪。这事关运动的“张弛”问题，两段运动之间应存在内在的有机联系。



常见活动及运动的**热量消耗**

在运动之外，我们还可以做一些相对消耗热量的有益活动，让脂肪在不知不觉中燃烧掉。

卡/小时		卡/小时	
打扫房间	228	快跑	700
慢走	255	仰卧起坐	432
爬楼梯	480	游泳	1036
采购	180	骑脚踏车	184
逛街	110	打网球	352
泡澡	168	慢跑	655
洗碗	136	打桌球	300
遛狗	130	跳绳	448
洗衣服	114	打拳	450
郊游	240	跳舞	300
熨衣服	120	打高尔夫	186
开车	82	快走	555
看电视	72	骑马	276
看电影	66	滑雪	354
念书	88	做健身操	300
工作	76	练武术	790
午睡	48	滑旱冰	175



有氧瘦身运动推荐

Recommend

运动分为有氧运动和无氧运动，其中的有氧运动形式丰富，更富有乐趣，也是我们在减肥塑身中的主要运动形式。

游泳

游泳，是有氧运动主要项目之一。从消耗热量和运动强度来看，是比较适宜减肥塑身的一项运动。

由于游泳运动涉及全身的协调配合，所以身体各部位消耗热量较为均衡，是一种全身性的运动。

在游泳时，由于身体浸泡在水中，受到水的阻力和散热影响，从而可以消耗比陆地上更多的热量。权威运动专家实验证明，人在标准游泳池中游泳 20 分钟所消耗的热量，相当于同样速度在陆地上跑 1 个小时，在 14℃的水中停留 1 分钟所消耗的热量高达 100 千卡，相当于在同温度空气中停留 1 小时所散发的热量。

由此可见，在水中运动，会使许多想减肥塑身的女性取得事半功倍的效果，所以游泳是保持身材最有效的运动之一。



MAGIC TIPS

游泳注意事项

游泳前的热身运动不可省略。在入水前，热身 10~15 分钟，充分活动各关节部位，可防止因水过冷而出现抽筋现象。

入水前，进行温水淋浴，这样在下水时就不会感觉骤然变冷了。





慢跑

慢跑是有氧运动之王，是一种有效燃烧脂肪，并易于坚持和实行的运动。如果女性们没有什么特别热爱的运动，不妨试试慢跑。

运动学家的实验证明，在持续性的慢跑中，身体能量供给会由“燃烧”糖类逐步转入“燃烧”脂肪，所以，微汗慢跑5000米或20分钟左右，会消耗掉大量的体内脂肪，从而达到减肥塑身、保持理想体重的目的。

女性们每周慢跑三次即可，并不用每天坚持，如果让身体过于疲劳，反而容易引起感冒等症状。

MAGIC TIPS

慢跑的要点

慢跑结束后，要做一些放松活动，如慢走、弹腿、下蹲、转腰、扩胸等。待体温、心率基本恢复正常后再返回室内。回房间后，最好将汗湿的衣服换掉，或者在跑步前就有意识地穿上运动衫，跑完后晾干，最多3次就应清洗。

快走

快走是近些年开始流行的有氧运动，这项运动的优点是强度较低，易于坚持，燃脂效果明显。

经过运动学家实验证明，快走比慢走能消耗更多脂肪。尤其是对腹部赘肉，有明显的消除作用。如果每周坚持快走三次，每次在30分钟左右，就远远比每周散两次步，每次走一两个小时更能减少肚腩，两种方法消耗的热量是相同的。所以说快走是一项燃烧脂肪的高效有氧运动。

如果可以坚持8周，就可以减掉大约10千克的体重。除了减少腹部赘肉以外，对于臀部和大腿的减脂效果也十分明显。

MAGIC TIPS

快走的要点

快走前做些简单的伸展性热身运动。

快走中，步伐适中，两臂甩开，让全身都参与到快走中。快走不是竞走，速度稍快，让身体出微汗的强度即可。

在快走后，应进行慢走，逐渐让身体恢复平静。



跳绳

除了慢跑以外，跳绳又是一项燃脂效果明显的有氧运动，而且具有自己独特的优势。

在各种健身运动中，运动学家格外向女性推荐跳绳运动。因为跳绳花样较多，随时随地就可进行，而且十分简单易学。

从运动强度来看，持续跳绳 10 分钟所消耗的能量，相当于慢跑 30 分钟。所以说跳绳是一项“工作高效”的有氧运动。

除了减肥塑身效果显著外，跳绳可增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。相关实验证明，跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种疾病，对哺乳期和绝经期妇女来说，跳绳还兼有放松情绪的积极作用。

MAGIC TIPS

如何防止跳绳受伤

女性们在跳绳时，应该穿质地较软、重量轻的鞋，这样可预防脚踝受伤。

跳绳时，尽量选择软硬适中的草坪、木地板、泥土地等场地，最好不要选择较硬的水泥地，以免损伤关节。

身体过胖的女性，要采用双脚同时起落的方式跳绳，单脚容易扭伤脚 。





时尚瘦身运动推荐

Recommend

由于平常受工作的限制，我们尽量安排一些简单的有氧运动。在周末时，我们则可以选择一些趣味性更强的减肥塑身运动，既能增加我们对运动的热情，又能有效燃烧脂肪。

登山

登山是一种经久不衰的户外运动，它的优点不仅在于可以健身，同时对人的心理和精神有调理、陶冶的效果。登山可以说是一项集娱乐、健身于一体的运动。

大家在周末时，可以和朋友、家人一起登山，在娱乐放松的同时，也可以消耗不少脂肪。

我们日常的糖代谢是有氧代谢，而在登山时，有氧代谢会转为无氧代谢，再加上登山运动量较大，可以消耗体内聚集的脂肪组织，尤其是消耗腰腹部的脂肪较多。



MAGIC TIPS

登山注意

登山最好结伴而行，以免发生迷路等现象。

登山时间最好在早晨或上午，下午下山。

登山地点慎重选择，对于一般人来说，不要去攀爬过高过险的山。

登山时，要穿着运动装，携带足够的水和简单的食物，不要带太多的物品增加负担。



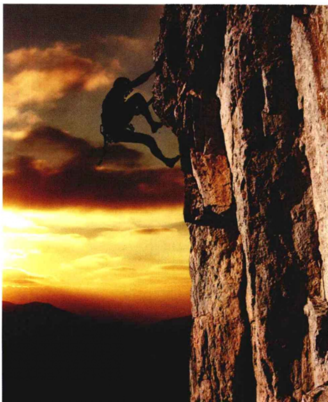
室内攀岩

室内攀岩运动已经越来越为时尚的年轻人所喜爱。由于这项运动不仅可以强健体魄，同时可以增强心理的抗压能力和调节能力，许多公司已纷纷将其设为员工培训项目。

攀岩是一项有氧和无氧相结合的运动。在攀爬的过程中，身体每部分的代谢途径不同。对于一般体力的人，室内攀岩较为适合，既可以达到减肥塑身的目的，又安全。加之攀岩运动是一项提高综合素质的运动，所以在运动时我们的勇气、力量、柔韧性、耐力和判断力都可以得到拓展。

女性在攀岩时也可以结伴而行，可以说攀岩是一项有利于身心的减肥塑身运动。

女性在岩壁上攀爬时，会发现减肥和生活一样，原来可以如此简单。



MAGIC TIPS

如何选择健身房

选择正规室内攀岩场所，因为这项运动需要专业人士的辅助和专业的设备。

在攀岩前，做些日常的训练。例如，引体向上、跳绳、游泳等。这样有助于攀岩所需要的综合素质。

攀岩前，观察好岩点，选择适合的路线，可以提高攀岩的效率。





健身房运动

现在许多的办公楼内或周围都有设备齐全、服务周到的健身房，这使工作繁忙的女性随时随地可以进行运动。

那么，如何利用健身房充分燃烧我们的脂肪呢？以下几种运动比较适合减肥塑身的女性。

跑步机运动：跑步机是健身房中比较常见的运动器材，适合做慢跑、快跑、快走等运动。

集体健身操：健身操由专业的健身教练带领并指导，在集体的氛围中易于坚持锻炼。

专业形体课：形体训练对于减肥中和减肥后的女性都有很大帮助。减肥中，可以让全身脂肪均匀分布，减肥后对保持身材和调整体型有所裨益。

MAGIC TIPS

攀岩注意

选择工作或居住地周围的健身房，方便运动。

到口碑较好的健身房运动，并详细了解运动器材的质量以及所有的运动项目和课程。

在健身房运动时，要由低强度的运动开始，逐步过渡到强度稍高的运动。



Error 运动减肥误区

通过合理科学的运动可以有效减肥塑身，但要避免进入运动误区，否则就会白做功。如果存在以下这些误区，也许大家就会明白为什么自己运动了、效果却不大的原因。

运动时间过短



我们强调运动的强度和长度不宜过长，但是运动时间至少也要在 30 分钟以上才有燃烧脂肪的效果。正如我们前文已述，45 分钟比较适宜。

只有运动到 30 分钟以上，人体内的脂肪才能被动员起来与糖一起提供能量。随着时间的延长，脂肪提供的能量可达总消耗量的 85%，所以大家在运动时要注意把握时间长度。



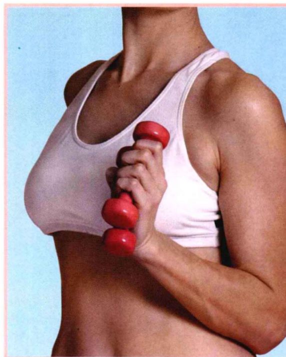
过度运动

许多女性都认为，运动强度越大，时间越长，减肥的效果也会越好，其实不然。急于求成的运动心态是不可取的。

在运动前，我们需要制订一个符合自己身体情况、循序渐进的运动计划，然后配合我们的减肥塑身食谱，坚持下去，才能达到瘦身的目的。

在强度过大的运动状态下，我们的身体往往很容易在短时间内疲劳，如果补水不及时，甚至出现脱水现象，这对于长久的运动是十分不利的。





塑形就是局部运动

有些女性朋友想通过局部运动，逐渐减轻全身体重，这是一种非常错误的减肥方法。因为运动消耗能量，是整体性的消耗，而非仅消耗某一部位的脂肪，所以局部运动不可和塑形相提并论。

局部运动消耗的总能量很少，而且身体容易感觉疲劳，所以不能坚持。身体内的脂肪供能是由神经和内分泌系统调节控制的，而这种调节是全身性的，并非只针对某一部位。

所以女性们在运动时要进行全身性的运动，否则只是白白浪费时间和精力。至于塑形，是在全身运动中，采用科学的方法，塑造凹凸有致的身材。

急于求成

正在减肥塑身的女性，或多或少都会有一蹴而就的倾向，但我们最好要合理看待减肥进度这个问题。

减肥进度的快与慢，并不能衡量减肥效果。急速下降的体重，意味着减掉的多半不是脂肪。所以我们没有必要为了推进减肥进度，而一味加大减肥强度。

那么，什么样的运动强度可以保证较好的减肥塑身效果呢?

运动时，心率在最高和最低安全心率范围内即可。心率推算公式如下：



最低心率 = 安全心率 ×60%

最高心率 = 安全心率 ×90%

安全心率 =220 − 年龄数

对于进行减肥塑身的女性来说，达到最低心率是适宜的，因为这样的运动强度不仅能达到减重的目的，同时对心血管系统和呼吸系统有良好的增强效果。

综合减肥塑身效果和对健康的影响，急于求成的心态是不可取的。



空腹运动

经常运动的女性可能知道，运动前是不可以吃太多食物的。因为这时身体正忙于消化食物，无法同时给运动的身体供能，所以这时运动，就会觉得力不从心。但是我们如果在完全空腹的状态下运动，也会出现头晕、恶心、乏力等身体反应，这是由我们体内血糖过低引起的。同时还会产生饥饿感，出现腹痛，抑制消化液分泌，降低消化功能等现象，因此空腹锻炼不可取。

这时的身体似乎处于两难境地，其实解决方案很简单，只要在运动前 1.5 小时到 2 小时前摄入一些碳水化合物即可，这样的食物较容易消化，且供能迅速。所以大家不要进行“忍饥挨饿”式的运动，适当补充一些能量有利于运动。



Strategy 局部塑形全攻略

在全身性的运动同时，如果结合符合生理的局部塑形运动，有助于整体减脂，同时调整身形，那么，我们的身材会更加美丽和婀娜多姿。

面部

谁都想拥有精致的小脸，按照以下步骤可以有效塑造精致脸形：

从额头至太阳穴，双手按压 3~4 次。

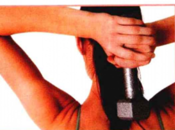
双手中指、无名指交替轻按鼻翼两侧，重复 1~2 次；再以螺旋方式按摩双颊，由下颌至耳下，耳中、鼻翼至耳上部轻按，重复 2 次。



以双手拇指、食指交替轻按下颌线，由左至右往返 3 次。

每天重复按照以上步骤运动，可以有效去除面部多余脂肪。





臂部

手臂是女性体现魅力和性感的主要部位之一，修长的手臂能为女性增加回头率。那么如何修炼这样的手臂，请大家参考以下方法。

方法一：

手握哑铃或装满水的矿泉水瓶，由前而上伸直再往后，要贴紧你的耳朵来做这个动作。

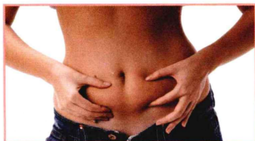
缓缓往前放下，重复此动作15次，做完时上臂会有酸酸的感觉。每天做45次，可分开做。

方法二：

将右手臂向上伸直，往身后左肩胛骨弯曲，以左手压着右臂关节处，并用右手触碰左肩胛骨，而后向上伸直，左右交替。每天做20次。

方法三：

双手向前伸直，两脚分开站立与肩同宽。双手画圆，向外画圆20次，再向内画圆20次。画圆不用画得太大，用手臂的力量，而非手掌。每天重复以上步骤，可以有效去除臂部多余脂肪。



腹部

凸起的腹部再漂亮的衣服，你也穿不出应有的气质。现在就教大家攻克小肚腩的方法。

方法一：

平躺，双腿并拢弯曲，双手握物放在腹部上方。利用腹部力量，用力抬起背部和头部，保持4秒钟。

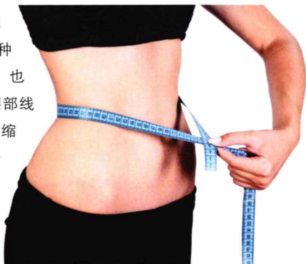
双手握物往左侧移动，同时头部往右方看，再反方向进行。每次坚持6秒钟，每天做10次即可。

方法二：

坐姿，双腿并拢弯曲，脚跟触地，双手握拳往前伸，上身微微往后靠。双腿慢慢离地，用臀部作为身体的支撑点。腿部做骑自行车的动作，同时双手弯曲前后摆动。每次坚持10秒钟，每天做3次即可。



腰部



腰部曲线，是集中体现女性身材的重点部位。在某种程度上，腰部最具有女人味，也是减肥塑身的重要部位。腰部线条就像女人的抽象速写，浓缩的不仅仅是身材。以下是一些行之有效、操作性强的瘦腰小方法。

方法一：腹式呼吸

吸气时，肚皮尽量鼓胀。呼气时，肚皮紧缩。

方法二：扭腰操

平躺在地板上，双脚搁置于椅子上，大腿与地面成直角。右手置于脑后，左手向旁侧伸直。逐渐抬起上半身，达到与地板成 30°，上半身前倾的同时右手肘要扭向左膝。左右交替进行每组 15 次，每天做 3 组即可。





背部

背部的赘肉，常常被减肥塑身的女性们所忽略。其实大家只要想想，夏天会经常穿吊带类的露背服装，这主要体现的就是背部的线条。那么，背部的减脂方法有哪些呢？请大家参考以下步骤坚持练习。

方法一：

平伏在地板上，腹部紧贴地面。双手交叉置于脑后，轻轻抬起头部，使胸部离开地面，然后回落，并控制好速度。每组 15 次，每天做 2 组即可。

方法二：

双腿分开站立，膝盖弯曲。胸部向前倾，但是背部始终保持挺直。双手持哑铃，向两边水平提起，感觉到背部肌肉在用力。每组 20 次，每天做 2 组即可。

方法三：

双腿分开站立，同肩宽，膝盖弯曲。胸部前倾，左手按在膝盖上，右手持哑铃向脚尖方向尽量放长。然后用背部的力量回拉至臀侧，注意胳膊不要弯曲，控制好速度。每组 15 次，每天做 2 组即可。

臀部

下半身肥胖的女性，臀部是脂肪集中的主要位置之一。尤其对于经常做在办公室中的白领女性来说，臀部锻炼的机会很少，这不仅有害健康，也让身材减分。现在就为大家介绍几个有效的运动方法。

方法一：

仰卧，脚跟向臀部靠近，手攀着脚跟。慢慢吸气、吐气，把臀部夹紧往上抬。做到极限后，静止 10 秒钟，然后还原至仰卧姿势，调整呼吸。每组 10 次，每天做 3 组即可。



方法二:

身体左侧靠近椅子背站立，左手抓住椅子背；此时右腿用力向前、上、右侧摆动。

右侧靠近椅子背站立，右手抓住椅子背；此时左腿用力向前、上、左侧摆动。

每条腿各摆 10 次为一组，每天做 3 组即可。

腿部

腿部是下半身脂肪聚集的又一个主要部位。所以腿部肥胖的女性几乎很少穿中短裙，或者是有修身效果的长裤。可这并不能帮我们多少忙，与其对衣服挑三拣四，不如让双腿运动起来。

方法一:

将枕头夹在小腿中间，坐在床边，大腿、小腿成 90°。缓缓抬起小腿，保持这个姿势 3 秒钟左右，然后放下。每组 15 下，每天做 3 组即可。



方法二:

仰卧在床上，伸直双腿。一只脚挪向上身，一只脚向上伸直，双腿轮流。每条腿各 20 下为一组，每天做 3 组即可。

方法三:

仰卧，直视天花板，双腿并紧。双腿膝盖不要弯曲，向胸部贴近，然后抬起，再贴近胸部。每组 15 下，每天做 3 组即可。



Yoga 塑身瑜伽操

女性在减重的同时，不可忽略塑身运动，因为在减肥过程中，脂肪往往不能十分均匀地消除，这和身体各部位的血液循环有密切关系。基于这种情况，我们就要做一些帮助脂肪均匀消失的塑身运动。

运动专家推荐的塑身运动中，瑜伽操比较适合女性。现在就让我们一同来看一下具体部位的塑身瑜伽操。

美臂：坐姿山式

(1)半莲花或全莲花坐姿准备，调整呼吸。

(2) 呼气，向前伸直双手，将双手十指相扣。

(3) 吸气，将双手手臂向上拉伸，高举过头顶，掌心朝向天花板，伸展双手带动身体往上伸拉。

(4) 吸气，头部回到正中，边呼气、边松开双手从体侧将双臂还原于初始。反复练习。

要诀：坐骨的中心点与地板接触，保持身体稳定，保持正常呼吸，放松身体，不得塌腰，不要用腰部的力量支撑，腰椎保持自然的弯曲度。





美胸：牛脸式



（1）采取双膝交叠的坐姿，脊柱保持挺直，双腿并拢，将右脚从左腿下方穿过放在左臀部旁，再将左脚放在右臀部旁；调整呼吸。

（2）吸气，左手手臂举过头顶，弯曲手肘手指向下。右手手臂弯曲手肘手指向上。双手在背后手指相交。

（3）保持此式 1~2 分钟；伸开双臂，呼气放下双臂，放松调息。再交换双臂位置练习。

要诀：动作过程中注意把脊柱挺直，保持自然的呼吸，体会脊柱伸展和胸部扩展的感觉。



纤腰：风吹树式

（1）站立准备，双腿分开同肩宽，双手扶胯。

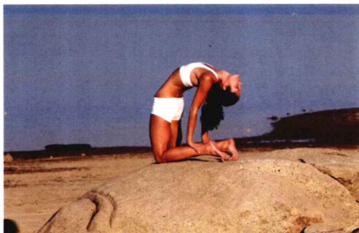
（2）吸气，左臂上举，靠近耳朵，收臀；呼气，身体向右缓慢地弯曲，均匀地呼吸，让上举的手臂向远延伸，保持胸部上提。

（3）呼气，放下手臂，扶胯；在另一侧身体重复以上动作。

要诀：腰部以上身体缓慢向侧边弯曲，收紧臀部，让脊柱有一个侧向的伸展。



收腹：骆驼式



（1）跪坐在瑜伽垫上，大腿与双脚略微分开。手臂自然垂于身体两侧。

（2）两手放在髋部，吸气，轻轻将骨盆向前推，臀部肌肉收紧，上半身慢慢向后倾斜。头向后放松，骨盆再轻轻向前推，向后移动双手位置，达到自己的极限即可，自然呼吸。

（3）回复时两手依次放回到髋部，身体慢慢立起来，回复跪坐姿势，反复练习。

要诀：全过程注意力要集中，上半身向后倾斜的动作务必缓慢进行。



提臂：舞王式

（1）站立准备，调整好身体重心。

（2）吸气，向后抬起右脚并尽力伸展，右手到身后去抓右脚，把右腿向前拉伸至头顶。在自己的极限保持 10 秒钟以上。

（3）如果身体伸展度不够好，也可以将双手在脑后交握，用臂弯支撑右脚，保持这个动作。



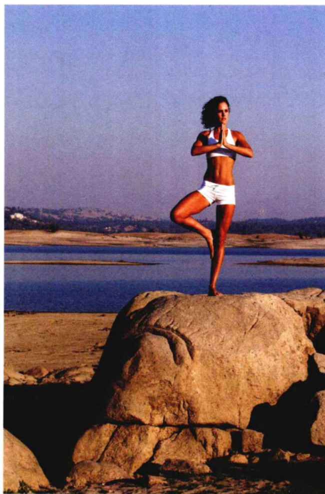
(4) 轻轻松开右脚，放低手臂，回复站姿。调整呼吸后换另一侧身体练习。

要诀：动作过程中看准前方某一点，是维护身体平衡的关键。伸直的那条腿要与地面垂直，膝盖向上提，不可弯曲。

塑腿：树式

(1) 站姿准备，调整呼吸。

(2) 把重心放在左腿上，膝盖伸直，腿部肌肉收紧。



(3) 吸气，将右脚放于左小腿内侧，脚趾朝下。左膝尽量向外展开，双手合掌于胸前，眼睛看着前方一个固定点，保持平衡。

(4) 两臂带动身体两侧的肌肉向上伸展，高举过头顶。

要诀：注意力集中。



瓶颈期的运动应对策略

Strategy

你知道什么是减肥瓶颈期吗？减肥瓶颈期即减肥过程中连续两周以上出现体重不下降甚至有反弹趋势的阶段。这种现象的出现，是因为人体在减肥过程中，机体要维持基础代谢，避免能量的过分耗竭，当体内能量消耗到一定程度时，机体便产生保护性抑制行为。减肥初期，一般只要增加运动（无论何种运动）或减少一定量的饮食摄取都能使体重下降。可一旦机体适应了这种变化，也就进入减肥瓶颈期了。

在这时，女性们要心态平和地接受这种身体变化，不要把瓶颈期看做是减肥的障碍。当我们的体重降下来后，身体需要一段时间适应这个全新的“你”，所以不要将瓶颈期视为减肥的障碍。处于瓶颈期的女性们，可以不用每天称体重，以免给自己造成不良的心理影响，依旧执行之前的减肥塑身计划就好了。让我们的心态能阳光地接受减肥瓶颈期，



同时为下一阶段做好准备。

当我们因为吃得太多而体重增加时，所增加的重量每1千克有3/4是脂肪，另外1/4是肌肉。原因是身体需要额外的肌肉来移动多余的脂肪（这些额外的肌肉大部分分布在臀部和腿上），当你在减肥并且流失脂肪的同时，你的身体也会吸收那些额外的肌肉，因为你不再需要它了。然而，肌肉是燃烧脂肪的重地，体重减下来后减肥的速度也跟着慢下来。

假如有什么办法可以让脂肪流失但却能够保留住肌肉，就不会有减不下去的问题了。我们可以选择做一些重量训练。



伏地挺身

开始的时候可以双手扶着墙壁，做类似伏地挺身的动作20下，一天两次。等到动作熟练的时候，可以改成双手放在桌子的边缘，做类似伏地挺身的动作。注意身体要保持成直线，运动才有效果。当这个动作非常熟练之后，我们可以改成标准的伏地挺身。



原地蹲站

站立，双脚与肩同宽，或稍为宽一点，蹲下并站起来，连续做20下，一天做2次。这些动作都很熟练之后，如果还想增加更多的肌肉，那就要考虑使用阻力运动的器材了。

Part4

魔法瘦身计划 迅速瘦身四步走

好的开始是成功的一半，在女性朋友们信心满满地开始减肥之前，最好先自己制订一个计划，一个只属于自己的完美瘦身方案。

这里首先要解释一下，为什么是4周减肥计划。

前面我们已经谈到过，减肥不是一件随随便便就可以做的事情，因为这关系到女人的健康和美丽。从时间的长短，到方式、方法都是一个严谨的过程，完美的减肥效果是必须基于一套科学的减肥体系的。

女人的生理周期，一般是28~30天，偶尔提前或延后也是正常的生理现象，即21~35天都属正常范围。如果以28天，也就是四周为一个生理周期来看，可以分成四个阶段，即月经期（第一周）、滤泡期（第二周）、黄体前期（第三周）、黄体后期（第四周）。在这四周之中，我们身体内的激素呈曲线变化，这种内在的变化会影响到我们生活的各个方面，所以科学的减肥计划要按照生理的节律来制订，才会有所收效。



第一周　让自己渐渐进入状态

我们完全可以把减肥计划的第一周放在月经期。由于处于月经期的身体，新陈代谢水平高于剩下的三周，所以可以帮助我们很好地进入减肥的状态。

心理准备

“要开始减肥了，和过去的自己说再见，我要成为更好的自己。”我们要以一个阳光的心态开始我们的减肥第一周，在这一周我们要经常自己对自己强调，减肥不是一件不能做到的事情，更不是一件痛苦的事情，别人的失败不代表自己会失败，过去自己的形象也并不是非常糟糕的，只是想成为一个更好的自己。

在一个比较乐观和阳光的心态下开始减肥是十分有必要的，思想指导行为，只有在正确的思维下行动，才能达到比较接近目标的结果，甚至超越目标。不要在第一天就对自己十分苛刻，或者想要达到一个什么样的效果，这是十分不现实和不理智的想法。减肥前饮食习惯和其他生活习惯一般存在较多问题，要想一下子调整过来也是不可能的，我们要给自己的身体一个逐渐适应的过程。当身心一同准备好时，才可以正式开始减肥，就像一句俗语所说的“磨刀不误砍柴工”。





饮食准备

当心理渐渐进入状态的时候，身体也要慢慢调整，向减肥状态过渡。有许多女性朋友对减肥食物都有一个错误的认识，认为减肥时只能吃十分无味和单调的食物，而且经常处于吃不饱的状态。这种错误的认识往往在一开始就让女性朋友们少了一多半减肥的信心，其实减肥时期的饮食是可以做到丰富又美味的。



第一周的饭量不用一下子减少很多，而是应该先从改正不良饮食习惯开始。几条基本的饮食习惯先要树立起来：平衡膳食、天天吃早餐、尽量避免吃夜宵。

这三条是第一周在饮食方面主要该做的事情，一周之后要让自己能够很自然地做到这三点，并且逐渐养成一生的习惯，一直坚持下去。这不仅能帮助你瘦身，在减肥之后保持身材的过程中，也是十分有益的习惯。

值得注意的是，爱吃零食的女性朋友要注意了，零食本身是没有错误的，我们也不要认为不吃零食就可以拥有一个很好的身材，这两者之间并不是必然的关系。问题的关键是，有些人经常把零食和正餐的比例颠倒。如果长期这样，不仅有害健康，减肥也是不会成功的。首先我们要明确为什么要吃零食，零食是在正餐之间作为加餐的过渡性食物，本是可以帮助我们避免在正餐时暴饮暴食的。但若颠倒主次位置，就会得到相反的效果。

所以对于爱吃零食的女性，在第一周时可以先从零食种类上改变，这里有三个小建议供大家参考：粗纤维谷物类、低脂低糖低热量、新鲜食物。

最佳的零食是水果和坚果。水果的膳食纤维很多，而坚果的维生素很多，在适量的情况下，不仅能帮助我们减肥，对皮肤也有好处。有许多女人在减肥之后，往往皮肤变得很松弛且没有血色，这基本上是因为营养不全面的结果。

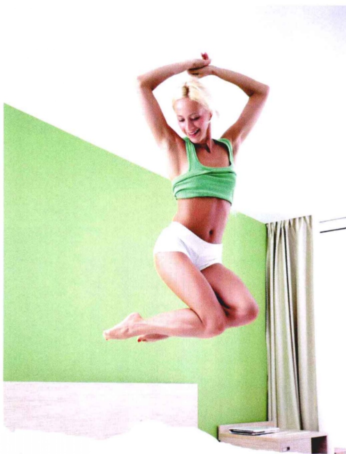


运动准备

生命在于运动，如果我们可以将运动视为生活的一部分，不仅可以很好地控制体重，身体的围度也可以变得很好。举一个简单的例子，两个相同体重的同龄女性，一个人有每周做 2~3 次运动的习惯，而另一个人几乎不太重视体育运动，那么两个人从外表看上去，有运动习惯的人的身材会显得更挺拔，皮肤也更年轻和紧致。

在第一周的准备期中，我们应根据自身状况，先选择自己感兴趣的运动，然后逐一进行尝试，看看自己对哪几种运动有长期的兴趣并可以坚持下来。记住一定要选择适合自己的。

在确立属于自己的专属运动之前，我们可以做一些轻松简便的小运动热热身，如多走楼梯、饭后散步、多做些家务等。别小看这些不起眼的运动，它们可以帮助我们消耗许多不必要的能量。而且这些运动还可以帮助我们缓解工作和学习的压力、舒缓情绪。





第二周　减肥塑身正式开始

在经过第一周的减肥准备之后，身体基本上已经“渐入佳境”，可以开始更为规律和有要求的减肥。第二周时，我们身体处于滤泡周期，即排卵前一周。这一周我们的皮肤处于最佳的状态，滤泡激素分泌较为旺盛，全身的血流量增加，新陈代谢旺盛，这时候的女性魅力是最强的。

心理调适

经过一周的心理准备活动，我们已经打算要迎接一个崭新的自己了。第二周是比较关键的一周，因为这是正式开始减肥的第一周。所以我们要多鼓励自己，下定决心坚持自己的减肥计划。这里给大家介绍一个有效的心理减肥方法——意念减肥法。

这种心理疗法，有些国家已经通过实验证明，确实可以帮助肥胖者减肥，而且在减肥后的平稳期，可以帮助大家更好地维持减肥的效果，对于防止复胖有明显疗效。不仅是在减肥领域，也能让某些其他病症不药而愈，甚至可以成功抵抗癌细胞。如果在采用其他方法进行减肥的过程中，同时辅以心理减肥疗法，减肥效果一定会更加明显。所以说，完美的减肥效果是必须要结合心理疗法的。

心理减肥法是根据条件反射理论，纠正肥胖者由异常饮食习惯所造成的过食行为的一种方法。也就是运用心理知识分析肥胖者过食行动的行为特征，采取心理措施来纠正导致肥胖的行为，培养有利于减肥的饮食习惯。





肥的信心和意志。

心理减肥是减肥成员中的“新新人类”，且谁也不能否认它在减肥中的作用。古代诗人柳永在一首诗中写道：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。由此可以看出，精神因素在减肥中的作用。在心理学越来越被重视的21世纪，心理减肥已经被提到一个不可忽视的地位，开始受到越来越多减肥专家和肥胖人士的重视。

下面就为大家介绍心理减肥疗法的具体实施步骤：

步骤一：早晨起来后，先打开窗户，静静地坐在尽量低的地方，如地板上或椅子上，双手放于膝盖，后背挺直，做“瘦身深呼吸”：用鼻子慢慢地、深深地吸气，吸到不能再吸的时候，闭气约3～5秒钟，之后再把气缓缓地吐出来，不要中断，一口气吐完为止。

在练习过程中，要积极地配合想象。当你用鼻子吸气的时候，想象你吸入的是一股清新而自然的绿色能量。闭气的时候，想象这股绿色的能量传到了你身体的每个部位，并且杀死了体内引发肥胖的种种因素。吐气的时候，想象一股污浊的黑色气流从嘴巴吐出，同时体内的毒素、秽气、引发肥胖的因素化为这股黑气排出体外。

练习结束后，你往往会感到全身充满力量，而且心情愉悦、神清气爽。这时候，你再想象一下自己心中渴望的美丽形象，想1分钟。

步骤二：做完瘦身深呼吸练习之后，对着一面镜子，微笑着大声念“我要减肥，我会完全配合饮食计划”；或者是其他你想实现的事情，把每一件想在减肥之后实现的愿望，大声念3分钟。念完后再想象一下自己穿上向往已久的某件衣服的样子约想1分钟。

整个过程不超过10分钟，如果你想做长一点也可以。





步骤三：只要条件允许，就不断在心里默念你想实现的事情，并幻想自己瘦下来以后，穿上心爱衣服的样子，以及周围羡慕你美好身材的情形等。

可以利用坐车上班、上学的时候默念，在家煮饭、打扫卫生、洗澡、上厕所时也可以默念。在逛街看到漂亮衣服的时候，立即幻想自己瘦下来以后穿上这衣服的样子。

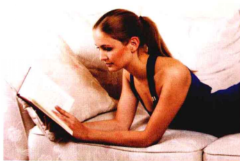
步骤四：晚上睡觉之前，再重复做步骤一、步骤二。然后躺在床上，把双脚、双手分开，呈“大”字形，尽量放松自己，同时幻想你瘦下来以后，变得魅力四射。

以上练习，坚持每天做，再配合之前制订的减肥计划，直到你瘦下来为止。

大家可能听说过，许多运动员平时都进行“印象训练”。这种训练方法就是反复想象自己成功时的情景，如“我要突破对方的防守攻入一球”，“我要连续攻破超难度技巧动作”等，使其输入大脑，最后在真正出现同样场面时发挥积极作用。

利用同样的原理，正在减肥的你也可以在食欲大开的时候想象一下，如果过量进食就会导致身体变形，而且会加大患心脏病、高血压、糖尿病等疾病的危险。这样一想，就会使得体内消化液分泌减少，大倒胃口，从而不思饮食或不过量饮食，最终达到节制饮食、减轻体重的目的。

美国《时尚科技》杂志曾撰文指出，想减肥就要少发火。由俄亥俄州立大学凯瑟琳·斯汤尼领导的研究小组发现，当一个人紧张或发怒时，脂肪像幽灵一样在血管中游荡。研究人员首先将动物油或植物油注入心情平静的人体内，然后发现注入人体内的脂肪以每分钟 3.2% 的速度离开血液，经消化后排出体外。但当研究人员让所有试验对象发火时，体内每分钟排出的脂肪只有 2.8%。因此，想减肥的朋友一定要明白，除了要少吃富含脂肪的食品外，还要少发火，尽量放松以减轻压力，这样减肥才有效果。





只要遵照以上所述的心理疗法步骤，再结合自己其他的减肥计划，我们的努力就会收到事半功倍的效果。

在第二周，要严格按照减肥塑身食谱安排饮食，同时遵守以下原则：少吃高热量、高脂肪的食物；摄取纤维素含量高的食物；摄取利水性佳的食物；善用高纤维食物控制热量；适当食用酸奶帮助消化。



饮食调适

第二周的饮食，首先我们要坚持第一周建立起来的饮食习惯，在此基础之上调适日常饮食。这一周我们可以在膳食平衡的基础上，多选择一些减肥功能更强的食物。食物的具体种类可以参考 Part2 中介绍的瘦身食品。

这一周，我们的身体处于滤泡期，这期间受到滤泡雌激素的影响，体内雌激素浓度升高。如果细心观察自己，在这段时间，我们的胃口会出奇的好，如果不注意控制食量，又没有什么运动的话，很容易摄入过多热量，积累多余脂肪。





运动调适

在第二周的周一到周五之间，可以进行三次左右的基本有氧运动。在周末两天，进行一些活动量较大、趣味性较强的运动。

在以四周为一个循环的瘦身计划中，第二、第三周是集中运动的两周，大家可以制订一份运动计划表，从而可以每天提醒自己。下面附一个每日运动记录表，供大家参考。

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
慢走							
快走							
爬楼梯							
慢跑							
跳绳							
塑身瑜伽							
做家务							
登山							
游泳							

表中的运动项目，可以根据个人兴趣调整。空格中记录所做运动的大概时间，并不需要每项每天做。这个记录表的主要作用是督促大家自觉养成经常运动的生活习惯。



第三周　坚持计划并适时调整

我们已经进行了两周的减肥，尤其是在第二周，饮食与运动相结合。这时我们的身体已经比较适应目前的生活状态，新陈代谢也较之前快速。在本周我们需要做的就是坚持，继续按照食谱和运动计划进行减肥塑身。在执行期间，我们需要对食谱和运动项目做梳理工作，发现不合适的地方，在此周进行调整和完善。

心理梳理

在进行了一周较为严格的饮食控制和规律运动之后，大家是否产生了某些消极心态和排斥情绪呢？如果有也是很正常的事情，这毕竟和我们之前的“散漫”生活大为不同。

这一周我们要积极鼓励自己，肯定自己所做的努力，无论已经减掉多少体重都不用去在意，只要一直坚持下去就会达到最终目标。

在这段时期，最好不要经常称体重，因为我们是按照科学合理的方法在减肥，体重下降的进度会因个人体质的不同而推进。同时，需要注意的是，我们要尽量保持乐观而阳光的心态去减肥塑身，不要认为这是一种煎熬和忍耐，这样才能让已经建立好的饮食和运动习惯，长久地保持下去。







饮食梳理

在第二周中，我们按照严格的减肥塑身食谱安排每日饮食。在执行期间，某些食物可能不能提供预想的饱腹感以及营养需求。那么，在第三周我们就要及时替换这些食物，在热量和主要成分不变的前提下，选择其他食物。

在食谱的梳理中，要把对自己有效的食物保留下来，替换掉效果不明显的食物，但要注意膳食平衡，不可偏重于某类食物。不要认为将所有有效的食物集合起来，减肥塑身的效果会增强，也许会适得其反。这是因为瘦身明显的食物是需要与其他食物协同合作的，而不是单独就可以产生减肥效果。

运动梳理

在第三周中，要注意运动的多样性，尤其是原来没有运动习惯的人，如果总是重复一种兴趣一般的运动，很容易有厌烦的情绪。适当变换运动项目，利于我们第三周的运动热情不减。

在第三周运动时，身体同样对不同的运动项目有不同的机体反应，我们自然是要保留让身体觉得“舒服”和减肥塑身效果好的项目。在替换运动项目时，要注意运动强度和操作性。有些运动项目，会让身体觉得很“舒服”，这其实就是一种身体“喜欢”的信号。“舒服”的反应 有：关节活络、出汗量适中、呼吸不过于急促、精神兴奋、心情舒畅等。对于身体有以上反应的运动，我们最好保留下来，因为这样的运动，也是减脂效果明显、利于坚持的运动。





第四周
适当放松，为下一阶段做准备

进入第四周，那些良好的饮食和运动习惯，已经很好地融入我们的生活了。我们前三周的努力也逐渐或多或少地看出成效了，所以在一个月的减肥塑身中，第四周可以适当放缓节奏，一边做全身心的舒缓，一边准备第二个循环的减肥塑身。

心理舒缓

如果我们之前一直是在做积极的心理暗示，并在心态上已经完全接纳了新的生活方式，那么，在第四周我们就可以在心理上稍微放松一周。毕竟是保持“警觉”的心理状态，时间长了也不利于持续性减肥塑身活动。

我们要在心理上认识到，减肥塑身不是一朝一夕就可以完成的事情，即使体重达到了标准，也还有后续的保持身材。所以不如沉下心来，一步一步保证质量地进行减肥计划。

我们之所以减肥塑身，最终的目的是拥有更多的快乐和幸福，所以不要让减肥塑身成为唯一的生活内容。大家的幸福指数，没有必要随着体重的增减而过度波动。减肥塑身只是引领我们健康生活的一种手段，最终的目的是建立一种良好的生活模式，一种有利于身心的生活状态。

在第四周时，不如适当地放松一下自己，从而为下一阶段的减肥塑身做准备。



饮食舒缓



第四周是月经前一周，女性在这一周普遍觉得比较有食欲，这是因为受体内雌激素的影响，身体需要更多脂肪来保证月经的如期到来和月经过程的正常进行。

所以在第四周时，大家可以适当增加每日的食物摄取，避免因为饮食不周而造成月经延迟、月经量过少和闭经等不健康的结果。

如果因为减肥塑身而引起月经不正常，是十分不值得的一件事，同时也说明，这种减肥方式是失败和不健康的。

为了长久地推进减肥塑身计划，我们在第四周的饮食适宜稍微做些调整。

运动舒缓

既然第四周是身体进行全面舒缓的一周，那么在运动方面自然也不例外。我们在这一周可以多增加一些提高身体柔韧性的运动，如塑身瑜伽、普拉提、形体梳理等项目。

在这一周我们还可以尝试一些新鲜的运动，拓展自己的运动兴趣，如果身体也“喜欢”，就可以增加到下阶段的减肥塑身计划中。

周末时，我们要多做一些户外运动，因为户外运动的好处是全身心性的“按摩”运动，减重就已经不再是唯一的目标。

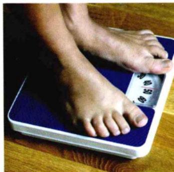
大家不如投入到大自然中，亲近大自然时，我们的身体会收获意想不到的减肥塑身的效果。

在执行减肥塑身计划期间，我们还需要以下几样东西来辅助我们：

MAGIC TIPS

体重计

体重计是减肥必备的一样工具，2~3天称一下自己的体重，以便随时掌握减肥情况。有些女性总喜欢天天称体重，几乎到了强迫的状态，这其实是不好的减肥行为，因为体重不是每天格式化的直线下降。



MAGIC TIPS

全身镜

每天早晨出家门前，照全身镜可以清楚地看见自己曲线的一个大致变化，这样可以鼓舞自己继续执行计划。

MAGIC TIPS

那件一直渴望的衣服

每次逛街时，你是不是都会不由自主地想去看看那件摆放在橱窗里的高档衣服？想象着自己也能够像《蒂凡尼的早餐》里的那位女主角一样，穿着优雅又高档的衣服，享受着被别人羡慕的目光。所以一件漂亮又昂贵的衣服可以让你不忍放弃减肥的念头，把它挂在卧室的墙上，随时提醒自己，必须坚持到底！



附录

附录一 标准体重表

身高（cm）	营养不良(kg)	较低体重(kg)	正常体重(kg)	超重 (kg)	肥胖 (kg)
140.0~144.9	< 37.2	36.5~43.7	42.5~52.7	50.7~55.6	≥ 55.7
145.0~149.9	< 39.5	37.5~46.2	44.1~55.6	53.2~58.7	≥ 58.8
150.0~154.9	< 41.9	39.9~48.6	46.7~58.6	56.3~61.9	≥ 62.0
155.0~159.9	< 44.5	42.3~51.4	49.2~61.7	59.2~65.1	≥ 65.2
160.0~164.9	< 46.8	45.0~54.2	52.2~64.5	62.4~67.9	≥ 68.0
165.0~169.9	< 49.4	47.4~56.8	54.9~67.3	65.1~70.7	≥ 70.8
170.0~174.9	< 51.3	49.9~59.3	57.4~70.2	68.0~73.6	≥ 73.7
175.0~179.9	< 53.6	51.9~62.0	60.0~73.2	70.9~76.7	≥ 76.8
180.0~184.9	< 56.1	54.1~65.3	62.6~76.6	73.8~81.2	≥ 81.3

附录二 完美身材对照表

身高(cm)	胸部(cm)	腰部(cm)	臀部(cm)	大腿(cm)	小腿(cm)	标准体重(kg)	完美体重(kg)
150~155	79.5~82.2	55.5~57.4	81.0~83.7	46.8~48.1	28.1~28.9	48.0~50.5	43.2~45.5
156~160	82.7~84.8	57.7~59.2	84.2~86.4	48.4~49.4	29.0~29.6	51.0~53.0	45.9~47.7
161~165	85.3~87.5	59.6~61.1	86.9~89.1	49.7~50.7	29.8~30.4	53.5~55.5	48.2~50.0
166~170	88.0~90.1	61.4~62.9	89.6~91.8	51.0~52.0	30.6~31.2	56.0~58.0	50.4~52.2
171~175	90.6~92.8	63.3~64.8	92.3~94.5	52.3~53.3	31.4~32.0	58.5~60.5	52.7~54.5

附录三 与女人密切相关的六种激素

我们的身体中存在着多种激素，而每一种激素都有着自己不同的奇妙功效。女人要想一生都能保持魅力，就必须要和这些激素搞好关系。

激素	说明
雌性激素	它能让女人的阴道总像涂了润滑剂般的滋润，还能影响大脑思维和骨骼的发育，并让女人免于心血管疾病的“骚扰”。虽然有研究表明，雌性激素与脂肪代谢有密切关系，但这并不是说雌性激素越多越好，如果过量了，反而会增加食欲，影响减肥进度。
雄性激素	女性身体里约有 1/10 的雄性激素。它是性生活的保障，让女人在性爱中得到健康与快乐。同样，雄性激素既不能多也不能少，过多的雄性激素会让女人毛发过重。
胰岛素	胰岛素是与胰高血糖素一起指挥食物吸收并合理应用的关键性激素，营养消化全靠它。胰岛素能促进脂肪的合成与储存，使血中游离脂肪酸减少，同时抑制脂肪的分解氧化。胰岛素缺乏可造成脂肪代谢紊乱，脂肪储存过少，脂肪分解加强，血脂升高，久而久之可引起动脉硬化，进而导致心脑血管的严重疾患。与此同时，由于脂肪分解加强，生成大量酮体，出现中毒症状。
甲状腺激素	甲状腺所制造的甲状腺激素就像是一个总开关，任何一种激素都需要它的协助才能完成工作。
血清素	血清素可以帮助你筛选此时刻最为重要的信息，并决定优先执行什么生理活动。它还可以控制食欲，可谓“多才多艺”。
压力激素	压力一般是靠压力激素来缓解的，让人在短暂休息后精神百倍。当我们紧张的时候，身体的肾上腺释放出的甲肾上腺素、肾上腺素等化学物质，能促使人们的血管收缩、血压升高，从而应对紧张的事件与活动。